AYHAN YALÇIN

BAHARAT DÜNYASI

BAHARAT VE POPÜLER OTLAR ANSİKLOPEDİSİ

GEÇİT
Kitabevi

AYHAN YALÇIN

BAHARAT DÜNYASI

BAHARAT ve POPÜLER OTLAR ANSİKLOPEDİSİ

GEÇİT KİTABEVİ
Ankara Cad. Fahrettin Kerim Gökay Vakıf İşhanı
No: 31/6 34 410 SİRKECİ - İSTANBUL
Tel / Faks: 90 (0212) 526 07 01

BAHARAT DÜNYASI

"Yiyecekleriniz ilaçlarınız,
ilaçlarınız yiyecekleriniz olsun..."
Hippokrates

• Bu kitabın her hakkı müellifine âiddir. Adını, kapak ve sayfa tertibini, içindeki resimleri, muhtevâ ve anlatım tarzını her ne şekilde olursa olsun aktaran ve taklid edenler, 5846 sayılı "Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu"na göre sorumludur.

• "5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununda gösterilen haller dışında iktibas yapılmış olsa dahi, iktibas hususunda kullanılan eser sahibinin ve eserinin adı belirtilse bile eser sahibi, haksız rekabet hükümlerine dayanarak Borçlar Kanununun 49. maddesindeki koşulların gerçekleşmesi halinde manevî tazminat isteyebilir."

(18.2.1981 gün ve 1/2 sayılı Yargıtay İçtihadı Birleştirme Kararı: R.G. 27.3.1981, Sayı: 17292, sf. 27-30.)

BAHARAT DÜNYASI
AYHAN YALÇIN

Yayımlayan	: GEÇİT KİTABEVİ
Yayın No	: 50
Dizgi - Sayfa Düzeni	: Safinaz Yalçın
Kapak	: Ayna Tanıtım
Baskı	: Beta A.Ş.
1. Baskı	: Eylül 2000

ISBN 975-7699-35-7

İstanbul — 2000

İÇİNDEKİLER

Lezzet Avcısı 7
Baharat Tarihi 13
Giriş 30
A'dan Z'ye Baharat 53
Popüler Baharat Karışımları 251
Baharatlı çeşni 251
Chili powder 251
Chinise five spice powder 252
Dukkah 252
Çemen 253
Garam masala 253
Harissa 254
Kırmızıbiber karışımı 255
Köfte baharatı 255
Köri 256
Sucuk içi 259
Tabil 259
Za'atar 260
Çorbalar ve yemekler için karışım 260
Sulu yemekler ve yahni için karışım 260
Av etleri için karışım 260
Izgara tavukla iyi gider 260
Mutfakta Bunlar da Var 261
Sirke 261
Elma sirkesi 261
Otlu sirke 262
Hoş kokulu sirke 262
Kerevizli sirke 262
Sarmısaklı sirke 263
Üzüm sirkesi 263
Tuz 263
Yağ 264
Baharatlı zeytinyağı 265
Kırmızıbiber salçası 265
Lahana turşusu 266
Sarmısak turşusu 266
Su 267

Baharat ve Güzel Kokulu Bitkilerle
İyi Giden Yiyecekler 268
Hangi Baharat Ne İle İyi Gider? 270
Baharatlı Yemekler ve İçecekler 274
Soğan çorbası 274
Soğanlı yahni 274
Kolay soğan yemeği 275
Lahana çorbası 275
Hind usulü sebze çorbası 275
Hind usulü salata 276
Kırmızıbiberli tavuk 277
Lavantalı bonfile 277
Baharatlı kuzu güveç 278
Mantarlı aromatik pilav 279
Baharatlı ıspanak salatası 279
Acılı pirinç 280
Tarçınlı köfte 281
Baharatlı mercimek 281
Beyaz peynir salatası 281
Susamlı brokoli salatası 282
Karışık salata 282
Baharatlı zeytin 283
Babagannuş 283
Tereli çerez 284
Kişnişli domates 284
Karabiberli yumurta 284
Tarçınlı elma 284
Baharatlı elma çayı 285
Zencefilli limonata 285
Soğuk meyve çayı 286
Demirhindi şerbeti 286
Kâkûleli kahve 286
Baharat Albümü 287
Popüler Otlar 305
Bibliyografya 330
İndeks 332

♥

Kötüler, yemek için yaşarlar.
İyiler, yaşamak için yerler.
Socrates

LEZZET AVCISI

Baharatın insanı terlettiği ve böylelikle organizmayı serinlettiği biliniyordu. Ancak, son zamanlarda baharatın sağlık açısından başka faydaları da olduğu ileri sürülmektedir.

New York Cornell Üniversitesi bilimadamları, baharatın yiyeceklerdeki mikropların, özellikle azgelişmiş ülkelerde hastalıkların yaygınlaşmasını önlediğini iddia ediyorlar.

Prof. Paul Sherman ve Prof. Jennifer Billing başkanlığındaki bir ekip, bu sonuca farklı iklim, gastronomi ve baharat kültürüne sahip 36 ayrı ülkeden, 4 bin 578 geleneksel yemeği karşılaştırarak vardılar.

Araştırmaya göre, yemekleri mikroplara karşı en iyi koruyan baharatın başında sarmısak, soğan, Jamaika baharatı ve yabânîmercanköşk gelirken, bunları kekik, tarçın, tarhun, kırmızıbiber ve kimyon takip ediyor.

Adı geçen bilimadamlarına göre, bu baharat, yiyeceklerdeki mikropların yaklaşık % 80'ini elimine edip insanları hastalıklardan koruyor.

Ben de 1960'dan beri "şifâlı bitkiler - baharat - kabirler - türbeler - halk inaçları (büyü, nazar, duâ, fal, rüyâ yorumu) üzerinde yaptığım araştırmalardan *"Baharat/Aromalı Bitkiler"* ile ilgili olanları kitaplaştırmayı düşündüm. Baharat ve *"çeşni veren ot"* olarak kullanılan her ne varsa hepsini —tabiî ki tesbit edebildiklerimi — derledim; bilinmesinde fayda olan her şeyi yazmaya gayret ettim.

♥ ŞİFÂLI BİTKİLERLE / BAHARATLA TANIŞMAMIN HİKÂYESİ

Baba ocağım İzmir, Dağkızılca'da ninemin, Torbalı'da büyük halamın pişirdiği otlu yemekleri, küçüklüğümde — ne olduklarını önemsemeden— her Yaz tatilinde yerdim. Daha sonraları Bayındır, Ödemiş, Tire, Selçuk, Kuşadası, Aydın, Söke, Çine, Muğla, Denizli, Konya, Antalya ve çevrelerinde yaptığım "halk inançları"nı araştırma amaçlı gezilerimde yörenin hemen hemen bütün yemeklerini tadmak imkânını buldum, nazım geçenlerden de tariflerini aldım.

Anam, Evlâd-ı Fâtihan'dan olduğu için, O'nun yemek kültürünü, yine küçük yaşlarımda Yaz tatili için gittiğim Kırklareli, Düzovaköyü, Vize ve Saray'da öğrendim.

Sonraları halk inaçları araştırması veya mesleğim gereği birden fazla gittiğim Tekirdağ, Muratlı, Hayrabolu, Lüleburgaz, Babaeski, Pınarhisar, Silivri, Çatalca, Edirne, Gelibolu, Adapazarı, Bursa, Ulubat, Kemalpaşa, Susurluk, Balıkesir, Akhisar, Manisa, Menemen, Eskişehir, Bilecik, Kütahya, Afyon, Isparta, Burdur, Bolu, Mengen, Ankara, Çankırı, Çorum, Amasya, Tokat, Samsun, Bafra'da yörenin yemeklerini de tadmak fırsatını buldum.

Gaziantep, Şanlıurfa mutfağını 1963'te İstanbul'da tanıdım. Diyarbakır, Erzurum, Kastamonu, Karadeniz, Kayseri mutfakları ile de İstanbul'da tanıştım.

Temmuz 1978'de yaptığım bir gezi sırasında Roma'da İtalyan mutfağı ile, Trablusgarb, Sirt, Bingazi'de Afrika mutfağı ile tanıştım.

1980'den sonra İstanbul semt pazarlarında [Eyüp, Cuma (Cerrahpaşa), Çarşamba (Fatih), Nişanca (Kumkapı), Beşiktaş Halk pazarı; yılda 1-2 kere de Bostancı Çarşamba pazarı, Tuzla pazarı, Yeniköy Cuma pazarı, Etiler Persembe pazarı] böğürtlen, kızılcık, kusburnu,

dikenucu, ıhlamur, ıspıt, ısırgan, ebegümeci, poyotu, arapsaçı, şalba, kenger, akkız, kara mantar, Kanlıca mantarı avlamaya çalışıyorum.

Avladıklarımı, 1993'den beri hayat arkadaşım Safinaz, usanmadan hazırlayıp sofraya getiriyor. Her İlkbahar'da *"Ot ve Baharat Şöleni"* yapıyoruz!

2000 yılı bu konuda çok iyi başladı.

Akdeniz ülkeleri mutfaklarında kullanılan baharat kültürünü tanıtmak amacıyla 25 Mart - 1 Nisan 2000 tarihleri arasında *Swissotel + Bosphorus*'da düzenlenen *"Akdeniz Baharatları Festivali"* çerçevesinde ünlü Fransız restoranı *"La Corne d'Or"*da, Lüksenburglu şef Alain Hostert Akdeniz'e özgü baharatlı lezzetleri *"a la carte mönü"* ile sundu. Gittim ve 1978'den bu yana tadmadığım bazı lezzetleri buldum. İşte Mönü:

Başlangıçlar

Dana "Carpaccio" patates galetası üzerinde haşhaş ve parmesan krakeri ile

Tava ördek ciğeri eskalop, zencefil "confit" ve roka salatası ile

Istakoz salatası, enginar ve mercan sirkesi ile

"Sushi" usulü somon polenta, yabani turp ve soya sosu ile

Balıklar

Tava karagöz filetosu, derin yağda kızarmış kereviz ve "truffle" sirke sosu ile

Sote somon escalop "Lemon grass" ile tatlandırılmış tatlı patates püresi ile

Buğulama deniz mahsulleri, rezene kompostosu ve baharatlı tereyağı ile

Nane ile lezzetlendirilmiş tava levrek filetosu, kereviz sos ve bulgur ile

Etler

Dilimlenmiş biberli sığır eti filetosu, hardal ve taze baharat ile

Tava ördek göğsü ve "Crepinette", zencefilli armut "chutney" ile

Fırında güvercin ve tatlı patates ve "Soubise" sos ile

Kuzu sırtı ve beyaz fasulye yahnisi, roka salatası ve saf virgin zeytinyağı ile

Tatlılar

"Pomme Cannelle" tatlısı

Glaze edilmiş taze ananas dilimleri, yeşil limon ve hindistancevizi punch ile

"Kardomom" ile tatlandırılmış çikolatalı ince hamur, çikolatalı sorbe ile

Marine edilmiş erik, çikolatalı kurabiye ve "Chibouste" krema ile

11 Nisan 2000'de *Feriye Lokantası*'nda "Ege Yemekleri"ni "ustasından" tadmak imkanını buldum. İşte Mönü:

Soğuk Başlangıçlar

Yabanî Ot Salatası, Dalga Dövmesi Ahtapot ve Közleme Biber ile

Zeytinyağlı Enginar Dolması

Zeytinyağlı Asma Yaprağında Kalamar Dolma

Lahana Yaprağında İstiridye, Midye Dolması, Marine Lakerda, Radika Salatası Üzerinde

Karışık Ot Salataları, Zeytinyağı, Limon Sos ve Tarator Sos ile

Radikalı ve Arapsaçlı Nar Ekşili Deniz Mahsulleri Pilakisi

Karışık Otlu Enginar Göbeği, Cevizli Tarator ile

Sıcak Başlangıçlar

Çipahorta Çorbası

Taze Bergama Tulumu ve Yabanî Otlu Baklava Böreği

Enginar Göbeğinde Kanlıca ve Kayın Mahtarı Yahnisi Gratine

Arapsaçlı ve Yavru Enginarlı Karides Güveç

Kâğıtta Enginar Buğulama, Bahar Yaprakları ile

Enginarlı Yağ Mantısı

Ana Yemekler

Enginarlı Kuzu Buğulama

Kuzukulağı Sarmasında Levrek Filetosu, Rezene Pilakisi ile

Kuzu Etli Şevketibostan

Kalkan Balığı Izgara, Çipahorta Yahnisi ile

Izgara Bonfile, Kanlıca ve Kayın Mantarı Eşliğinde

Saray Usulü Otlu Tavuk Sarması

İçbaklalı Çayır Pilavı

14 Mayıs 2000'de Four Seasons Hotel, Seasons Restaurant'ta Şef Ciaran Hickey'in sunduğu Uzakdoğu ve Akdeniz mutfağının geleneksel lezzetleri, New York büfesinden "baggle", geleneksel yumurta "benedict"i tadmak imkanını buldum.

♥ Lezzet avcıları için birkaç adres

* *Galata Evi*'ninde sunulan Gürcü yemeklerinin hemen hepsinde ceviz ve çeşitli baharat var.

Mönü: Broş çorbası, Hingali/Mantı, Çakapuli/ Kuzu yemeği, Baje/Ceviz Soslu Tavuk, Haçapuri/ Peynirli Açmalı Börek, Phaleuli/Cevizli Sebze Yemeği, Ballı Pasta, Gürcü Kuşsütü Pastası.

* İstinye'deki *Süreyya Restaurant*'ta: Zeytinyağı, fesleğen ve kekik ile marine edilmiş ızgara mevsim sebzeleri ve taze otlu piliç ızgara.

* Geleneksel mutfak: *Beyoğlu Hacı Abdullah Lokantası, Üsküdar Kanaat Lokantası.*

* İtalyan restoranı: *Hyatt Regency'deki Spasso.*

* Japon lokantası: *Hyatt Regency'deki Takarabune.*

* Çin mutfağı: *Hilton Oteli'ndeki Dragon.*

* Nefis limonata: *Beyoğlu'nda Zencefil.*

* Köy yemekleri: *Nişantaşı'nda Country Life, Yeşilköy'de Köy Sofrası.*

* Baharatçılar /Aktarlar: Mısır Çarşısı, Çemberlitaş, Eyüp'de.

* Doğal Besinleri Çağdaş Ortamda Sunan Mekânlar: Beyoğlu Yeni Çarşı Caddesinde Nuh'un Ambarı, Bebek'te Tel Dolap, çeşitli semtlerdeki " Health Shop".

♥ **Sonuç**

Tuz ve karabiber çoğu mutfakta *"Baharat"* kullanımını unutturmuştur. Halbuki 18. yüzyılda bazı ülkelerin mutfaklarında baharattan başka bir de "*misk* / erkek misk geyiğinin sıvısı" ve "*amber* / tropik denizlerde yaşayan sperm balinasının sıvısı" gibi bitki / baharat olmayan şeylerin de lezzet verici olarak kullanıldığını biliyoruz.

Böyle olunca da, *"Baharat"* kitabı hazırlarken neyi alıp, neyi almamak gerektiği konusunda zorlandığımı itiraf etmek istiyorum. Amma, yine de bu çalışmamın diğerleri gibi yararlı olacağına inanıyor, tüm okurlarıma *"Sağlıklı - Varlıklı"* günler diliyorum.

19.07.2000 Aksaray/İstanbul
Öğretmen - Yazar - Avukat
Ayhan Yalçın

♥

Ne yersen
osun!
İngiliz Atasözü

BAHARAT TARİHİ

TARİH ÖNCESİ

Tarih öncesi devirde insanlar *"tuz"*u bilmedikleri için, onun vereceği lezzeti, bitkilerden çıkardıkları *"özsular"* veya bazı ağaçların gövdesinden çıkardıkları *"besisuyu"* ile sağlarlardı.

İnsan, ateşi keşfettikten sonra, av etlerini pişirmeye başlamış; pişmiş eti yedikten sonra da tuz ile tatlıya ihtiyaç duymuş, bu nedenle de tuz yerine; yabânî turp, tere, soğan, sarmısak gibi kokulu bitkileri yemeklerine katmaya başlamıştır.

Çoğunluğa göre, baharat Milâd'dan 4 bin yıl önce, Neolitik Çağ'da kullanılmaya başlanmıştır. İnsanlar, çapayı keşfedince çiftçiliğe başlamış, yabânî ve kokulu otları — adaçayı, rezene, kişniş, semizotu — toplamış, damak zevkini tatmin etmek için bunları kızarttığı etlere veya haşladığı sebzelere katmıştır.

O dönemin *"Tablet"*lerinden anlaşıldığına göre, Milâd'dan 4 bin yıl önce Uzak Doğu ve Afrika'da bitki/baharat ticaretinin merkezi *Babil* ve *Ninova* idi.

Baharat ve bitki ticareti çok kazançlı olduğu için zamanla ülkeler arasında rekâbete ve hatta zaman zaman savaşlara sebep olmuştur.

Baharat ticaretinde Hititlerden itibaren Anadolu köprü vazifesi görmeye başlamıştır.

ASUR - BÂBİL / MEZOPOTAMYA

Heredot; Fırat ile Dicle nehirleri arasında kalan verimli tarlalarda buğday, arpa, çavdar soğan, sarmısak, hıyar, fesleğen, kekik, kiş niş, kimyon ve benzerlerinin yetiştirildiğin yazmıştır. Bu bölgede Çin'den ve Hindistan' dan gelen karabiber, zencefil, tarçın ve zerde çal da bulunuyordu.

Asur-Bâbil hekimleri baharatı ve hoş ko kulu bitkileri, hastalıklara sebep olan köti ruhları uzaklaştırmak, bazı ilkel ilaçlar yap mak için kullanmışlar; bu arada rezene ve na nenin karınağrısına; zerdeçalın karaciğere iy geldiğini keşfetmişlerdir.

Çivi yazılı Tabletlerden anlaşıldığına göre yeryüzündeki ilk *"supozituvar/fitil"*, Bâbilli he kimler tarafından baharat kullanılarak yapıl mıştır. Asur ve Bâbillilerin hastalıkları tedav etmekte baharat kullandıklarını bilmemiz rağmen, mutfakta baharat kullanıp kullan madıklarını bilmiyoruz.

Fakat, Asur-Bâbil hükümdarı *Nabukado nosor, Baltazar* ve *Asurbanipal*'in kazandıklar zaferlerden sonra verdikleri şölenlerde baha ratlı şaraplar dağıttıkları bilinmektedir.

HİTİTLER /ANADOLU

Milâd'dan 2 bin yıl önce Anadolu'da yaşa yan Hititlerin başkenti *Hattuşaş*'da (Boğaz köy) bulunan *"Tablet"*lerden anlaşıldığına gö re, onlar da Asur-Bâbilliler gibi defne, harda tohumu, safran, sarmısak, soğan, susam v benzerlerini kullanıyorlardı; *"Haşhaş tohumlı ballı ekmek"* yapıyorlardı. Ancak, baharat mutfakta nasıl kullandıklarını bilmiyoruz.

HİNDİSTAN

Hind Yarımadası'nda yaşayanların baharatı hem ilaç yapmakta, hem de mutfakta kullandıklarını biliyoruz.

Kimyon, karabiber, karanfil, tarçın, küçükhindistancevizi ve benzeri baharatın anavatanı Hindistan ve Çin'dir.

Ayurvedic tıbbın kaynağı olan *Veda*'lardan *"Rig - Veda"* (M.Ö. 1500) mistik tedavilerden, *"Ayur-Veda"* (M.Ö. 700) maddî tedavilerde kullanılan droglardan bahseder.

Ayur-Veda'ya dayanılara *Sustruta"* (M.Ö. 622 - 542); onun özeti olan *"Sharaka"* M.S. 1. yüzyılda Sanskritçe yazılmıştır.

Shenn Nung, M.Ö. 3217'de *"Pen Tschao Tching"* adlı kitabında birçok madenî ve bitkisel ilacı anlatmıştır,

O devirde aromalı bitkilerin en önemlisi *fesleğen* idi. Çünkü fesleğen ile kekiğin hem kutsal, hem de sihirli olduğuna inanılırdı.

Fesleğen, tanrı *Vişnu*'ya adanmıştı, mide ve böbrek hastalıklarında da ilaç olarak kullanılıyordu. Kişnişi ise, büyü âyinlerinde kullanıyorlardı.

Hindli hekimler aromalı bitkileri ve baharatı uyarıcı, midevî, idrar ve safra söktürücü özelliklerini bilerek kullanmışlardır.

Hind mutfağında baharat kullanılmayan yemek hemen hemen yoktur.

ÇİN

Çin, baharatın anavatanıdır. Çin'deki sıcak ve rutubetli bölgelerde haşhaş, efedra (*"Efedrin"* denilen ilacın elde edildiği bitki), şeytanelması, tatula, gin-seng, karabiber, tarçın, zencefil, zerdecal, yabânî nane ve daha

birçoğu doğal olarak yetişir, ayrıca Moğolistan ve Tataristan bozkırlarından kokulu bitki-

Mısır'da baharat ve bitkiler tanrılara adanırmış. Mercanköşk *Osiris*'e, miskotu *İsis*'e, itsineği *Horus*'a; fesleğen, günlük de diğer tanrılara armağan edilmiş.

Mısırlılar; baharatın, kokulu bitkilerin mikropları, bakterileri öldürdüğünü; sedir ve ardıç gibi kokulu ağaçların gövde kabuklarından ve baharattan *"esans"* yapmayı keşfetmişlerdir.

Tarçın, karanfil ve küçükhindistancevizini antiseptik etkilerinden dolayı ilk defa kullanan Mısırlılardır.

Mumyacılıkta kullanılan karışımı sadece hekimler ile din adamları bilirdi.

Heredot'un anlattıklarına göre; cesedin iç organları özel bir şarapla temizlenir, sonra karabiber, tarçın ve zencefil karışımı serpilirmiş. Karın boşluğuna mürrüsâfi, sinameki ve başka baharat konur, sonra da cesed başka maddelerle yıkanırmış.

Baharat, besinlerde ilk defa pidelerde kullanılmış; arpa ve darı unundan yapılan pidelere anason, kişniş, kimyon konulmuştur.

Milâd'dan 500 yıl önce inşa edilen *"Keops piramidi"*ndeki yazılardan öğrenildiğine göre, piramitin inşasında çalışan esirlere her sabah birer diş sarmısak verilirdi.

O devirde halk et yerine sarmısak ve soğan yermiş. Asap bozukluğu ve başağrıları için mercanköşk; hamile kalmayı sağlamak için adaçayı; doğumu kolaylaştırmak için defne yaprağı; cinsel gücü ve emzikli kadının sütünü artırmak için anason; sinirleri yatıştırmak için kekik, biberiye, zulfaotu; felç için karabiber; salgın hastalıklar için tarçın; irinli göz hastalıkları için zencefil kullanırlardı.

Ebers Papirüslerine göre M.Ö. 1520 - 1505 yılları arasında *Kraliçe Hatchepoust*, baharat getirtmek için gemilerini Afrika'nın doğusuna, Somali'ye göndermiş.

Herodot'tan öğrendiğimize göre; Mısırlılar ete, balığa; bal, un ve çeşitli baharattan yaptıkları harcı katarlarmış.

Kleopatra, konuklarına ziyafet verdikten sonra, aromalı sirkenin etkisini daha da artırmak için nadide incisini şaraba atarak erimesine göz yummuştur.

İBRÂNÎLER

İbrânîlerin aromalı bitkilere, kokulu otlara ve bazı baharata verdikleri önem İncîl'de geçmektedir.

Toprakları çok verimli olduğu için vâdilerde doğal olarak mürrüsâfî, ardıç gibi kokulu ağaçlar; soğan, sarmısak, kekik, biberiye, fesleğen, defne, kişniş, kimyon, yabânî mercanköşk gibi kokulu otlar yetişirdi. Bu bitkilerin çokluğundan ötürü bu vâdilere *"Aromalı Bitki Bahçesi"* denirdi.

Finikeli denizciler Hindistan'dan tarçın ve karanfil getirirlerdi. Tir (Milâd'dan 3 bin yıl önce Finikelilerin kıyıya yakın bir adacık üzerinde kurdukları bir liman) ve Sidon (Lübnan'daki Şayda) limanları ticaret merkezi haline gelmişti. Burada, Sabâ ülkesinden getirdikleri baharatı; tarçın, kimyon, karabiber, zencefil ile takas ederlerdi.

Sabâ Melikesi Belkıs, Hazret-i Süleymân'ı ziyarete gittiği zaman beraberinde çok miktarda, üstün kaliteli baharat götürmüştü.

Din adamları aromalı bitkilerin çoğunu—

özellikle Mersin yapraklarını— banyolarda ve kutsal âyinlerde kullanırlardı.

Mürrüsâfi (Sambucus nigra), tarçın ve sarısabır karıştırılıp kralların elbiselerine sürülen parfümler yapmışlardır.

İbrâniler; defneyi doğum sancılarını dindirmek için, tarçını romatizma ve gut'ta kullanmışlardır. Yemeklere sarmısak; pidelerin üstüne sarmısak ile soğan koyarlardı. Sindirimi kolaylaştırmak için mercimeğe baharat katarlardı.

ANTİK YUNAN

Büyük İskender'in seferleri ile karabiber, zencefil, tarçın, kâkûle ve fesleğen Yunanistan'da tanındı.

Apollon'a defne ve ardıç; *Afrodit*'e mersin, *Myntha*'ya nane adanmıştı. *Olympe* ve *Delphes*'te galip gelen oyunculara defne, maydanoz ve yabânî suteresinden örülmüş çelenkler takılırdı.

Pytthagoros (M.Ö. 580 - 488), tıbbî bitkilerden söz etmiş, devrin ünlü hekimi *Prodicus;* kekik, defne, lavanta çiçeği ve fesleğeni mikrop öldürücü olarak kullanmıştır.

Daha sonraları *Hippokrates* de aynı bitkileri kullanmış, ancak onlara soğan ile sarmısağı da eklemiştir. Vücudda biriken suyu boşaltmak için soğan; böbrek taşı düşürmek için maydanoz; göz iltihabı için rezene; serhoşluğun verdiği yorgunluğu gidermek için kekik; rahim ağrıları için kişniş; dalak ve karaciğer hastalıkları için biberiye; yaşlıların duygularını uyandırmak için yabânî sukerevizi; hastalık hastaları için de frenkmaydanozunu kullanmıştır.

Midesi zayıf olanlara mersinli şarap, iştahsızlara kekikli şarap; mesane taşı olanlara biberli, zencefilli, tarçınlı, kâkûleli şarap önenirlerdi.

O dönemde mutfakta baharat önemliydi. Kekik, kimyon ve nane çok kullanılıyordu. *"Popana"* dedikleri bulamacı rezene ve dereotu ile yerlerdi.

Pişirdikleri hayvanın karnını temizledikten sonra içine kimyon ile biberiye; tavuk, hindi ve süt kuzusuna kimyon ile sater koyarlardı. Midye'ye kimyon ve karabiber ekerlerdi.

Balığı rezene ve mercanköşk yapraklarına sarıp pişirirler, üzerine sarmısaklı, soğanlı, baharlı sos katarak yerlerdi. Çok tuz kullanırlardı.

ROMA

Romalılar Asya ülkelerini fethettikten sonra aromalı bitkileri ve baharatı kullanmayı öğrenmişlerdir.

Dioscorides, Celsius, Galien, Rufus ve *Plinius* gibi ünlü hekimler bu bitkilerin nasıl kullanılacağını açıklamışlardır.

Plinius, sar'alıları kekikten yapılmış yumuşak bir yaygı üzerine yatırıp tedavi ederdi. Çördükotunu akrep ve yılan sokmasında kullanırdı. M.S. 77'de *"Natural History"* adlı kitabını yazmıştı.

Galien, karaciğer hastalıklarında ve böbrek taşlarını düşürmek için defneyi kullanmıştır. *Dioscorides*'e göre, defne meyvesi göğüs hastalıkları için çok faydalıydı. Maydanozu âdeti kolaylaştırmak, idrar söktürmek için kullanırdı.

Çördükotu kutsal sayılır; öksürük, nefesdarlığı ve zatülcenpte kullanılırdı.

Dioscorides'in 512'de yazdığı *"De Materia Medica"* adlı eseri aromalı bitkiler ve baharatla ilgilidir. Sar'a için karabiber; her tür salgın hastalık için tarçın, zencefil karışımı kullanırdı.

Bir dönem karabiber *"para"* yerine kullanılmıştır. İmparator *Theodosius*'un *Attila*'yı (400 - 453) yatıştırmak için çok miktarda karabiber ile tarçın gönderdiğini tarih yazmaktadır.

*"Kozmetoloji"*nin temelini atan *Cosmus*, sağlık ve güzellik için hazırladığı 24 çeşit losyon ve merhemin yapımında mercanköşk, biberiye, kekik, sedefotu ve benzerlerini kullanmıştır. O dönemde ağız kokularını gidermek için kimyon dânelerini veya kurtotu yapraklarını çiğnerlermiş. Büyük ziyafetlerden sonra dişlerini defne veya sarısabır yapraklarıyla ovuştururlarmış.

Romalılar yemeklerinde haddinden çok baharat kullanırlardı. Yerli baharat olarak kebere; soslarda ve zeytin konservesinde defne meyvesi veya sedefotu meyvesi kullanırlardı.

Baharatlı ekmek yapımında dereotu tohumu, anason tohumu, rezene tohumu ve karamankimyonu kullanırlardı.

O dönemin ünlü aşçısı *Apicius*, M.S. 1. yüzyılda yemek kitabı yazmış ve en üstün baharatın, hemen hemen her sosa katılan kimyon olduğunu belirtmiştir.

Apicius, av etleri için kullandığı sosa safran katar, pastalara safran serpermiş.

Romalılar pahalı olan beyazbiber, karabiber ve sivribiberi tanıyorlardı. Bunları şaraba, pastaya varıncaya kadar her türlü içeceğe, yiyeceğe katıyorlardı.

Biberlerin muhafaza edildiği sokağa *"Via piperatica"* derlerdi.

Büyük İskender'in Roma seferinden sonra parfümeride kâkûle, salamurada zencefili kullanmaya; refaha, lükse alıştıkları dönemden itibaren et yemeklerinin yanına *"baharatlı soslar"* koymaya başlamışlardır.

Vitellius, Heliogable ve *Dominitien* gibi imparatorlar, artan baharat kullanımını azaltmak, *"baharat kullanma fuhşunu önlemek"* için kanunlar çıkarmışlardır.

BİZANS

Bizans prensleri, *"kokuların şahı"* dedikleri fesleğene çok önem vermişler, onun şifâlı özelliklerinden faydalanmak için saksılarda da yetiştirmeye başlamışlardır.

Bizans'ta halk; fesleğeni karaciğer - dalak hastalıklarının tedavisinde; fesleğenli şarabı ise romatizma ve siyatik için kullanmışlardır.

Karamankimyonunu mide ve bağırsak gazını gidermek; maydanozu kum ve taş düşürmek; sarmısağı zeytinyağında ezdikten sonra kulak ağrısını dindirmek; kaynatılmış sarmısak suyunu idrar söktürmek için kullanmışlardır. Başağrısı için kekik, nane karışımını, veba için zencefili kullanmışlardır.

Dr. Oribase'nin *"Euporista"* adlı eserinde sağlığa faydalı olan sebzeler ve kokulu otlar önerilmiştir.

Aromalı bitkilerin ve meyvelerin özsuyunu kullanmayı ilk defa *Dr. Alexandre de Tralles* akletmiş, ayrıca soğanı, afyonu ve mürrüsâfiyi ilk defa olarak *"hap"* halinde kullanmıştır.

Otlarla sebzeleri ilk olarak ayıran *Aetius Amide*'dir; *"Tetrabilos"* adlı kitabında otlara *"botan"*, sebzelere *"leganon"* demiştir.

Paul Egine, *"Periodeute"* adlı eserinde ilk kez, karanfil dânesinin antiseptik ve antibakteriyel olduğunu belirtmiştir.

Simon Sethus, *"Besinler"* adlı kitabında defne yaprağı ve tarhunotu ilk kez yer almıştır.

Roma'ya daha sonraları Malezya ve Çin'den baharat gelmiştir.

Romalılar, zengin sofralarında yenilen genç hayvan etlerine şu sosu koyarlardı:

Kişniş, kimyon, fesleğen, karabiber suda kaynatılır. Üzerine sarmısak ile soğan ilave edilir. Sonra da dâne karanfil, zencefil ve safran katılır.

Bu dönemde av etleri kimyon ile tarçın karışımı sosla yenirdi.

Hardal ve sirke bu dönemde imal edilmiştir. Sebzeleri sirkeli sosla yerlerdi.

OSMANLI İMPARATORLUĞU

Baharat ve bitkilerin dış ülkelere satımı İstanbul, İzmir ve Trabzon limanlarından yapılıyordu. Orta ve Batı Anadolu'dan alınan baharat ve bitkiler İzmir limanından ihraç edilirdi. Doğu Anadolu'dan ve İran'dan gelen baharat ise Trabzon'dan yabancı ülkelere gönderilirdi.

Osmanlı İmparatorluğunda baharat, yiyecek ve içeceklerden ziyade olağanüstü güç verdiği kabul edilen *"macun"* yapımında kullanılırdı.

İlk macunlar Hindistan, Mısır ve Sümerlerde görülmüştür. Sonraları Çin, İran, Ana-

dolu, Grek, Latin ve Araplarda da macun yapımı önem kazanmıştır.

6. yüzyıldan sonra ilaç yapımında kullanılan bitki ve baharatın ticaret merkezi İstanbul olmuştur. Karabiber, karanfil, küçükhindistancevizi, tarçın, zencefil gibi baharat kervanlarla Antakya'ya, İskenderun'a veya Trabzon'a getirilir, bu limanlardan da gemilerle İstanbul'a götürülürdü.

Osmanlı İmparatorluğu döneminde *İpek Yolu, Kral Yolu* adı verilen yollarla Batı Anadolu ile Doğu ülkeleri bağlanmıştı.

Doğu'dan gelen mallar kervanlarla İran üzerinden Trabzon'a veya İskenderun'a getirilir, buralardan da Avrupa'ya gönderilmek üzere Cenova ve Venedik limanlarına sevk edilirdi.

GALYALILAR

Galyalılar; palamut, tohumlu meyveler, yabânî sebzelerin yaprakları, köklü ve soğanlı bitkilerle beslenirlerdi. Rezene, sukerevizi, tere ve kimyonu çok kullanırlardı. Tahıldan yapılmış bulamaca ıspanak katarlardı.

Haşladıkları veya kavurdukları ete çeşni versin diye, ceviz ve badem gibi yemişlerin Güneş'te kurutulmuş kabuklarını dövüp elde ettikleri tozu veya ardıç ile kimyon dânelerini ezer, üzerlerine serperlerdi.

Yemeklere çeşni vermek için rezene, kişniş veya safran katarlardı.

Yiyeceklerin üstüne tuz, sirke, kimyon ve başka aromalı bitkiler koyarlardı.

Başlarına defne, mersin ve naneden yapılmış çelenkler takarlardı.

ARAPLAR

Baharatı Avrupa'ya Araplar tanıtmıştır. Arap hekimleri de baharatın özelliklerini keşfetmişlerdir.

Ebû Bekr Râzî, besin ve tedavi kitabı *"Kıt'a"* da kızamık ve çiçek hastalığı için fesleğen ile mercanköşk tütsüsünü; vebadan korunmak için lavanta çiçeği ile çördükotunu önermiştir. Ebû Mûsâ Câbir bin Hayyân (720 - 813) iksir yapmak için çeşitli baharat kullanmıştır. Ebû Yûsuf Yâkûb İbn İshâk el-Kindî (800-870) *"Akrabadin"* adlı eserinde baharattan söz etmiştir. İbn Sînâ (980 - 1037) *"Kânûn"* adlı eserinde baharat bulunan reçeteler de yazmıştır. Ebû Reyhân Birûnî (373-1051) *"Kitab el-Saydala"* adlı eserinde baharattan söz etmiştir. El-Suyûtî 15. yüzyılda yazdığı *"The Medicine of The Prophet"* adlı eserinde baharata da yer vermiştir. İbn el- Baytâr, tarhunotunun faydalarını belirtmiştir.

Ebû Zekeriyyâ Yahyâ İbn Masuyah, karabiber yağının sinir hastalıklarına, felce, histeriye faydalı olduğunu belirtmiştir. Ebû Mûsâ Câbir el- Sûfî, aromalı bitkilerden esans elde etmeye çalışırken *"alkol"*ü keşfetmiştir.

ORTAÇAĞ

Fransa *Kralı Charlemagne*, imparatorluk çiftliklerinde tıpta ve mutfakta kullanılacak bitkilerin yetiştirilmesini teşvik etmiş; yaygın olarak kullanılan bitkiler özellikle kilise bahçelerinde rahipler tarafından yetiştirilmiştir.

Orta Çağ'da, değerli şeyler için *"Karabiber gibi pahalı!"* denirdi. Gerçekten de karabiber 16. yüzyıla kadar çok pahalıydı.

Haçlı Seferleri sayesinde baharat getirilmesi kolaylaşmıştır.

Orta Çağ'ın ünlü tedavi uzmanlarından Azize Hildegard *"de Arboribus"* adlı eserinde, o gün için tanınan bitkileri tarif etmiş, skorbütü dereotu ve kokulu bitkilerle tedavi etmiştir. Raymon Lulle; kekik, lavanta ve biberiyeyi imbikten geçirerek esanslarını elde etmiştir.

Aromatik bitkilerin, baharatın nasıl kullanılacağını ilk kez *"Salerne Okulu"* tesbit etmiştir.

Veba, cüzzam, çiçek gibi salgın hastalıkların fazla olduğu dönemde tedavi için baharat ile kokulu bitkiler kullanılmıştır. 1348 tarihli *"Compedium de Epidemia"* adlı kitapta bu tür salgınlardan korunmak için mercanköşk, çördükotu gibi kokulu bitkilerin tütsüsü ile adaçayı ve tarçın karışımlı sirke önerilmiştir.

Fransa Kralı *VI. Henri* Roma'yı ziyaret ettiği zaman, geçeceği yollara baharat ve aromalı bitkiler serpilmiştir. *XI. Luis;* mercanköşk ve biberiyeyi çay gibi demleyip içerdi.

Orta Çağ'da baharat daha ziyade mutfakta kullanılmıştır. Haçlı Seferlerine katılanlar, Filistin'de iken orada çokça tüketilen zencefil, kâküle, safran kullanmaya alışmışlardı. Ülkelerine döndükleri zaman da bu alışkanlıklarını sürdürmüşlerdir.

Balıklar bol aromalı bitkilerle, salatalar kokulu otlarla hazırlanırdı. Sofrada adaçayı, sarmısak, maydanoz, karabiber, safran aromalı şaraplar içilirdi. Ağır yemeklerden sonra sindirimi kolaylaştırmak için yabanturbu salatası yenirdi.

1250'de karanfil, tarçın, anason, rezene, zencefil, karabiber ve kimyon eczanelerde satılmaya başlandı.

Bu devirde davacının, hâkime baharat hediye etmesi âdetti. Bu işle görevli olan baharat subayı, davayı kazanan davacının hâkime teşekkürü olarak zencefil, tarçın gibi baharatı usulüne göre takdim etmesini sağlardı. Fakat bu âdet kötüye kullanıldığı için, *XI. Luis*, belirli bir miktardan fazla baharatı hâkimlerin kabul etmesini yasaklamıştır. Bu kanun 24 Ağustos 1790'a kadar yürürlükte kalmıştır.

Orta Çağ'ın sonlarına doğru baharat Avrupa'da bir tutku haline gelmişti. Şatafatlı ziyafetlerde bol miktarda baharat tüketiliyordu.

O dönemde baharat, aynalı koskaca bir dolap içinde saklanır ve davetlerde, tıpkı kahve gibi sunulurdu.

Bu dönemde iyice zenginleşen baharat tüccarları, Floransa'da bu işi bir sanat haline getirdiler ve 16. yüzyılın başına kadar 288 çeşit baharat sattılar.

Öteyandan, Venedik'in tekelinden kurtulmak için baharat sağlamaya çalışmak, büyük coğrafî keşiflerin önemli sebeblerinden biri olmuştur.

RÖNESANS

İspanyol Gomara ile Ovideo, İtalyan Celsapan ile Mathiole, botanikçi Garcia de Orta, Pierre Belon ve Alpino, Mısır'dan Hindistan'a kadar gidip, bu ülkelerdeki baharatı, aromatik bitkileri incelediler.

Bu devirde botanik bahçelerinde tıbbî bitkiler yetiştirilmeye başlandı. Mesela 1580'de *Houel*'in Paris'te düzenlediği *"Jardin des Simp-*

les" adındaki bahçe, daha sonra Paris Eczacılık Fakültesi olmuştur.

Catherine de Medicis zamanında baharat kullanımı artmış; çorbalara mercanköşk, kekik koymak; balık ve ızgara etlerini rezene yaprağına sarıp pişirmek âdet olmuştur.

17. YÜZYIL ve "DÖRT HIRSIZIN SİRKESİ"

Bu yüzyılda baharat kullanmak yaygınlaşmış, piyasaya başka baharat da girmiş; parfümler, uçucu yağlar daha fazla kullanılmış; XII. Luis zamanında lavanta çiçeği ve biberiye kokan eldiven giymek moda olmuştur.

Kekikli, saterli, biberiyeli ve güllü sirkeler yapılmıştır. Bu dönemde *"Dört Hırsızın Sirkesi"* Kodeks'e geçmiştir. Hikâye şudur:

Veba salgını sırasında 4 hırsız, vebalıların evine girip onları boğup, evlerini soyuyorlarmış. Sonunda yakalanıp, mahkemeye çıkarılmışlar. Vebadan ölenlerin sayısı her geçen gün artmasına rağmen, bu hırsızların niçin veba olmadıkları merak edilmiş.

Hırsızlara, sırlarını açıkladıkları takdirde cezalarının affedilebileceğine söz verilmiş. Onlar da *"Dört Hırsızın Sirkesi"* diye bilinen sirkenin formülünü vermişler: *Pelin, ergeçsakalı, mercanköşk, adaçayı, karanfil, melekotu, biberiye, beyaz şarap.*

Bu formüle daha sonra *tarçın* ile *sarımsak* da ilave edilmiştir.

18. YÜZYIL ve FİTOTERAPİ

18. yüzyılda hemen hemen her tür bitki incelenmiş, bitkilerle tedavi *"Fitoterapi"* yöntemi ortaya çıkmıştır.

İmbikten geçirme tekniği geliştirilmiş, bitkilerden elde edilen esanslarla parfüm yapımı kolaylaşmıştır. *Bordin* 232 tür sirke, 40 tür hardal; *Maille* 175 tür sirke, 24 tür hardal yapmıştır.

Fransanın ünlü aşçılarından *Varenne* ve *Chapelle*, baharatı ve aromalı bitkileri bilinçli bir şekilde kullanmaya başlamışlardır.

19 - 20. YÜZYIL ve AROMATERAPİ

Bu dönemde Vauquelin, Seguin, Polletier ve Caventou'un çalışmaları sonucunda, Oerstadt karabiberde *piperin*'i; Bonastre karanfilde *eugenol*'ü; diğerleri zerdeçalda *curcumine*'i, acıbiberde *capsicine*'yi, vanilyada *vanilline*'i, kekikte *thymol*'ü buldular.

Bu çalışmalar sonucunda aromalı bitkilerde ve baharatda bulunan esanslarla tedavi yöntemi olan *"Aromaterapi"* denilen yeni bir bilim dalı doğdu. Bunun babası R.M. Gattefosse'dir.

Aromaterapi'de kullanılan en önemli yağlar anason, kekik, ardıç, biberiye, nane, tarçın ve karanfil yağlarıdır.

Bu yağların mikrop ve bakteri öldürücü, kanı temizleyici, yara kapatıcı, asiditeyi dengeleyici oldukları bilinmektedir.

♥

Yalnızca eğitimli kişiler
gerçekten özgürdür.
Epictetos

GİRİŞ

Baharat/Bahârât, Arapça'dan dilimize geçmiş *"kokulu bitkiler"* anlamında "çoğul" bir sözcüktür. *Bahâr;* Arapça'da *"sarı papatya"* anlamındadır.

Ancak, zamanla "çoğul olması" durumu unutulmuş ve gerektiğinde sözcüğün sonuna çoğul eki eklenerek *"baharatlar"* denmesi hoş görülebilir bir dilbilgibi yanlışı sayılmıştır.

Bir de, eskiden hemen hemen bütün baharat çeşitleri Doğu ülkelerinden geldiği için, bitkiler ancak kurutulduktan sonra bu uzun yolculuğa dayanabiliyordu. Bunun için de, günümüzde taze olarak kullanılan bitkilere *"baharat"* denmez olmuştur.

Günümüzde yerleşik kullanımıyla *"baharat"* sözcüğü; tad ve koku vermesi için yemeklere katılan taze soğan, sarmısak, maydanoz, dereotu gibi *"baharlı"* bitkilerden çok, bu bitkilerin kurutulmuş bölümlerinin adıdır.

Bitkilerin birçok bölümü; özellikle yaprakları, tohumları, meyveleri, gövde kabukları veya kökleri baharat olarak kullanılır. Mesela tarçın, Uzakdoğu'da yetişen bir ağacın kurutulmuş kabuğudur.

Anason, kimyon, karabiber, kırmızıbiber, kişniş, küçükhindistancevizi, kâkûle, vanilya, sumak, yenibahar ait oldukları bitkilerin kurutulmuş ya da kurutulduktan sonra öğütülmüş meyveleridir. Haşhaş ve çörekotu tohum-

dur. Hardal, hardal bitkisinin tohumlarından yapılır. Pastırma çemeni, boyotu/çemenotu denilen bitkinin tohumlarından yapılır.

Karanfil, tanıdığımız karanfil ile hiçbir akrabalığı olamayan tropik bir ağacın çiçek tomurcuklarıdır. Safran, bir bitkinin çiçeklerindeki dişi organlarının tepeciklerinden elde edilir. Zencefil ile zerdeçal, aynı adı taşıyan bitkilerin köksaplarıdır.

Nane, kekik, maydanoz, dereotu, adaçayı, biberiye, mercankösk, fesleğen gibi kokulu otların yaprakları da *"baharat"* olarak kullanılır. Defne ağacının yaprakları, özellikle balık ve et yemeklerine koku vermek için kullanılır.

Baharatın iştah açıcı, damak zevkini artırıcı özelliklerinden başka yiyecekleri bozulmaktan koruması da çok kullanılmasında önemli bir etken olmuştur.

Et ve balığı soğukhava deposunda, buzdolabında, derindondurucuda saklama imkanının olmadığı devirlerde, bu ürünler ancak tuz ve baharata bulandıktan sonra uzun süre bekletilebiliyordu.

Bol miktarda baharat katılarak yoğurulmuş çiğ etin Güneş'te kurutulduğu zaman "sucuk"a benzer lezzette bir yiyeceğe dönüşmesi, birçok ülke mutfağında baharatın vazgeçilmez bir çeşni olduğunu gösterir.

Her baharatın kendine özgü kokusu ve tadı, bileşimindeki uçucu yağlardan kaynaklanır. Bu yağlar sadece yiyecek ve içeceklere değil, tuvalet sabunlarına, kremlere ya da merhem ve şurup gibi ilaçlara koku vermek için de kullanılır.

BAHÂRÂT YOLU /BUHÛR YOLU

Baharat, eski çağlardan itibaren uzun süre önemli ve çok pahalı tacarî bir mal olmuştur. Sümer, Asur, Eski Yunan ve Roma'da ilaç yapımında, dinî törenlerde, kutsal yağ ve merhemlerin hazırlanmasında çeşitli baharat kullanılırdı.

Orta Çağ Avrupası'nda pahalı olduğu için ancak zenginler alabiliyordu. Kullanma amaçları, ya yemeklere tad vermek ya da et gibi kolay bozulabilen besinlerin uzun süre saklanmasını sağlamaktı.

Orta Çağ'da baharat Avrupa'ya 2 ayrı yoldan geliyordu:

a) Orta Asya üzerinden geçen *"İpek Yolu"* (Çin ile Akdeniz kıyılarını birleştiren 6.400 km.'lik kervan yolu),

b) *Bahârât Yolu.*

Bahârât Yolu, Hadramut şehrinin Baharat ormanlarından başlar, Sibve nehrini geçer, Katban'dan Moarab ve Moin'e vararak oradan Kızıldeniz'e paralel Nabtîlerin başşehri olan Petra'ya ve Mekke'ye ulaşırdı.

Yol, Mekke'de 3 kola ayrılırdı. Birincisi, Filistin ve Finike limanlarına, Sayda ve Şam şehirlerine; ikincisi Beynü'l-Nehreyn'den Ninova'ya; üçüncüsü Sina Yarımadası'ndan Mısır'a, oradan da Avrupa'ya ulaşırdı.

Bu yolun görünüşte candamarı Hadramut ve Yemen'di. Buralarda Moin ve Sabâ hükümdarları ve onların soylarından gelen Hamir yöneticileri baharat ticaretini tamamen kontrolları altına almışlar, yolun çeşitli yerlerinde vergi almak için kaleler kurmuşlardı.

Çin Hindi'nden ve Afrika'dan gelen şifâlı bitkiler, günlük ve baharat bu yoldan Arap yarımadasına gelirdi.

Kızıldeniz'de gemiciliğin gelişmesiyle *"Baharat Yolu"* önemini zamanla kaybetmiştir.

İşte, baharatın yaklaşık 2 yılda tamamlanan bu tehlikelerle dolu yolculuğu boyunca takip ettiği yola *"Bahârât Yolu/Cadde-i Bahârât"* adı verilmiştir.

Baharat, Doğu ülkelerin ürünü olduğu için M.Ö. 3000 yıllarında ticareti Çinliler tarafından başlatılmıştır. Arapların eline geçtikten sonra gelişmiştir.

Araplar, bu çok kârlı ticareti ellerinden kaçırmamak için baharatı nereden aldıklarını uzun süre gizlemişler: soranlara, onları yırtıcı hayvanlar tarafından korunan sığ göllerde veya zehirli yılanlara dolu vadilerde yetişen bitkilerden elde ettiklerini söyleyerek, baharat ticareti yapmak isteyen başka milletleri caydırmışlar; başkaları bu ticarete giremedikleri için, onlar da fiyatları yüksek tutmuşlardır.

10. yüzyıldan sonra Venedik, Doğu Akdeniz'e ulaşan baharat ticaretini yavaş yavaş ele geçirdi. 13. yüzyılda Orta Doğu ticaretinde tamamen söz sahibi oldu ve bu konudaki üstünlüğü 15. yüzyılın ortalarına kadar sürdü. Araplardan aldıkları baharatı Avrupa'nın batısındaki ve kuzeyindeki alıcı ve dağıtıcılara çok yüksek fiyatlarla sattılar.

Avrupalılar, 15. yüzyıl sonlarına kadar, Venedik'in baharat egemenliğini kıramadıkları için, baharat üreten ülkelere doğrudan doğruya ulaşmak için yeni yollar aramaya başladılar. Marko Polo gibi gezginlerin Uzak Doğu'ya yaptıkları geziler sonunda baharat yetiştiren ülkeler Avrupalılar tarafından da öğrenilmiş oldu.

Bu yıllarda Osmanlılar da her iki ticaret

yolunu egemenlikleri altına alacak şekilde yayılmaya başlamıştı.

Sonunda, *Vasko de Gama* 1498'de Ümit Burnu'nu dolaşarak Hindistan yolunu açtı. *Kristof Kolomb* Batı Hind Adalarına; *Macellan* Güney Amerika'yı dolaşarak Doğu Hind Adalarına vardı. Böylelikle baharat üreten ülkelere yol açılmış oldu. En sonunda da Venedik'in baharat üzerindeki tekeli kırılıp *"Baharat Yolu"* önemini kaybetti.

TAD VERİCİLER ve BESLENMEYE ETKİSİ

Baharat, yemeklerde az miktarda kullanıldığı için beslenmeye fazla katkısı yoktur.

Büyük bir ihtimalle yemek pişirmekte kullanılan ilk tad verici *"Deniztuzu"*dur.

Küçük bitkilerin, çalıların ve ağaçların kuru bölümlerinden çok çeşitli tad vericiler elde edilir ve bunlara *"baharat"* denir.

Taze yeşil bitkiler ya da bitkilerin bazı bölümleri tad verici olarak kullanılır. Usta aşçılar yemeklerinde soğan, sarmısak, pırasa, kereviz ve daha birçok taze yaprak kullanır.

Baharat, yemeklerin lezzetini artırmak için, bazı durumlarda da mikroorganizmaların üremesini önlemek amacıyla kullanılır.

Baharat, iştah açıcı olarak sindirimi kolaylaştırır, besinlerin özümlenmesi için gerekli olan salgıları çoğaltır.

Tuz hariç bütün baharat bitkiseldir.

Baharat; yaprak, meyve, tohum, kök, kabuk olmak üzere genellikle 5 grupta toplanır.

Yemeklere lezzet vermek için kullanılan diğer maddeler — ki bunlar sebze tanımına

girer — domates, domates salçası, biber salçası, dereotu, nane, kekik, reyhan, maydanoz, soğan ve sarmısaktır.

Soğan, sarmısak, maydanoz, dereotu, nane ve domates kurutulup toz haline getirildikten sonra baharat gibi kullanılır.

Saf baharat 5 kısma ayrılabilir:

1— *Tuzlular:* Sodyum klorür.

2— *Ekşiler:* Sirke, limon, kuzukulağı.

3— *Acılar:* Sarmısak, yabânî sarmısak, soğan, pırasa, hardal, turp, yabânî turp, tere, kapari.

4— *Hoş kokulular:* Maydanoz, frenkmaydanozu gibi maydanozgiller; abdestbozanotu gibi gülgiller; çiçekli - dudakgiller gibi kekik, biberiye, yabanî kekik; vanilya, tarçın, karanfil.

5— *Kokulu acılar:* Karabiber, küçükhindistancevizi, zencefil, kırmızıbiber.

BAHARAT ve ÇEŞİTLİ OTLARIN BESLEYİCİ NİTELİKLERİ (*)

Yiyeceklere lezzet katmak için kullanılan baharat ve çeşitli otların miktarı genellikle az olduğu için besleyici nitelikleri çoğu zaman dikkate alınmaz.

Çeşitli baharatın besleyici değerleri, bu konuda basılmış 1000 kadar literatürün taranmasından faydalanılarak derlenmiştir.

Yaklaşık olarak 40 çeşit baharat ve aromatik otların bileşimlerindeki başlıca unsurlar (nem, yağ, protein, kül, lif); 9 mineral (kalsiyum, bakır, demir, magnezyum, manganez,

fosfor, potasyum, sodyum, ve çinko) ve 5 vitamin (thiamin, riboflavin, niacin, vitamin A ve askorbik asid) hakkındaki bilgiler biraraya getirilmiştir. Burada sadece, yukarıda bahsedilen başlıca unsurlar ile, belli başlı 6 madensel tuz hakkında sağlanan bilgi sunulacaktır.

Gıdaların doğal tadlarını artırmak için kullanılan baharat ve otlar, uçucu koku ve keskin tadları olan bitkisel unsurlar taşırlar. Baharat, genellikle tropik orijinli bitkilerin çeşitli kısımlarından çıkartılır. Otlar ılımlı kuşak bitkilerinin yapraklı kısımlarıdır (1). *"Baharat"* terimi, burada kullanıldığı üzere, hem tropikal baharatı hem de ılımlı kuşak otlarını kapsamaktadır.

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Besleyici özelliklerini gözden geçirmek için baharat burada, çıkarıldıkları bitkilerin kısımlarına göre gruplandırılmıştır. 1. Tablo'da, bitkilerin farklı kısımlarına göre olan gruplandırma verilmektedir.

Çin hardalı (Cassia) ve tarçın (Cinnamon), besleyici nitelikleri bakımından eşdir, bu nedenle genellikle ayırdedilmezler. Farklı ağaçların kabuklarından elde edildikleri halde, tad ve kullanım yerleri birbirinin aynıdır (2). Genellikle ABD'de tarçını Çin hardalı diye satıldığından aşağıdaki listede birarada verilmiştir. Sınıflandırılmamış baharat da karanfil, safran ve bir baklagil tohumu olan çemen'dir. Tablo 2'de, baharat gruplarının protein ortalaması ile, total nitrojenden proteinin hesaplanması için kullanılan katsayı verilmektedir.

TABLO -1: BAHARAT GRUPLARI

Yaprak	Meyva	Tohum	Kök	Kabuk
Reyhan	Yenibahar	Hardal	Sarımsak	Tarçın
Defne	Anason	K.hind.cevizi	Zencefil	Çin hardalı dahil
F.maydanozu	K.kimyonu	Haşhaş	Soğan	
Kişniş yaprağı	Kakule	Susam	Zerdeçal	
Dereotu	Kereviz			
Mercankösk	Kişniş tohumu			
Y.mercankösk	Kimyon			
Maydanoz	Dereotu tohumu			
Biberiye	Rezene tohumu			
Adaçayı	Mace			
Geyikotu	Paprika			
Tarhun	Karabiber			
Kekik	Kırmızıbiber			
	Akbiber			

TABLO - 2: BAHARATLARIN PROTEİN İÇERİĞİ

Bitki kısımları	Katsayı*	Protein	
	ortalama		sıralama
Yapraklar	6,25 % 14	%	5-23
Meyvalar	6,25 % 14	%	6-20
Biberler (kara-ak)	5,35+ % -	%	-
Tohumlar	5,30 % 19	%	6-26
Hardal	5,40 # % -	%	-
Soğanlar, kökler	6,25 % 11	%	8-17
Kabuk	6,25 % 4	%	-

* Jones (3) ve diğerleri (4,5) + yazarlar tarafından hesaplanan # Tkachuk (4) ve Mackenzie (5) tarafından rapor edilmiş olan.

Çoğu baharat için *Jones faktörü* (3) baharın protein miktarının hesaplanmasında en emin katsayı olmaktadır. Tabloda hardal, karabiber, akbiber faktörleri değişiktir. Hardal için Tkachuk (4) ve Mackenzie (5) faktörleri uyuşmakta ve ortalama 5,40 olmaktadır. Karabiber ve akbiber, piperin familyasının alkoloidlerini havidir (6). Alkoloidal nitrojeni hesaba katarak ki bu biber tanesindeki total nitrojenin takriben % 14'üdür, sadece akbiber de kullanılmak üzere faktör, yazarlar tarafından 5,35 olarak verilmektedir. Tablo 2'de görüldüğü üzere baharatların protein ortalamaları yüzde 4 ile 26 arasında oynamaktadır. Özellikle sıranın orta ve son kısmında yer alan miktarlar tahıl proteinleri ile, örneğin yulaf (% 14,2 protein), buğday (% 9-14 protein), baklagiller (% 20-23 protein), karşılaştırılabilirler, sadece soya fasulyesinin (% 34) proteininden düşük kalmaktadırlar.

Bitki tohumlarından elde edilen baharatdaki protein miktarları, bitkilerin diğer kısımlarından yapılan baharattakine oranla daha yüksektir (Tablo 2). Bitkilerin kabuk kısımlarından elde olunan baharat ise protein bakımından fakirdir.

Nem, yağ ve lif hakkındaki özet bilgi Tablo 3'de verilmektedir.

Her baharatdaki ortalama nem yüzde 5 ile 12 arasında değişmektedir. Baharat endüstrisi, mamüllerin küften korunması için nemi 14'ün altında, ufalanma ve şekil bozukluğunu önlemek için de yüzde 5'in üstünde tutmayı amaçlar (8). Tablo 3'deki rakamlar bu amaca ulaşıldığını göstermektedir.

TABLO - 3: BAHARAT GRUPLARINDAKİ NEM, YAĞ, KÜL, LİF

Bitki	Nem		Yağ		Kül		Lif	
K.	o	ibs	o	ibs	o	ibs	o	ibs
Y.	% 8	% 5-9	% 7	% 4 15	% 11	% 4-17	% 15	% 7-26
M.	% 9	% 6-11	% 15	% 2-32	% 6	% 2-9	% 15	% 4-29
T.	% 6	%5-7	% 41	% 29-55	% 5	% 2-7	% 5	% 3-7
S,K	% 8	% 5-11	% 4	% 1-10	% 4	% 3-6	% 5	% 2-7
Ka.	% 10	% -	% 3	% -	% 4	% -	% 24	% -

Tablodaki kısaltmalar: k: kısım; o: ortalama, ibs: içinde bulunduğu sıra.

Y: Yapraklar, M: Meyvalar, T: Tohumlar, S,K: Soğanlar, kökler, Ka: Kabuk.

Bitkilerin tohumlarından elde edilen baharat (hindistancevizi, hardal, haşhaş ve susam) diğer gruplardaki baharata kıyasla yağ bakımından çok zengindir. Aslında en düşük yağ (% 29) ihtiva eden hardal dahi diğer gruplardaki baharattan yağ oranı % 32 olan ve küçük hindistancevizi kabuğundan yapılan baharat (mace) hariç, daha yüksektir. Bitkilerin meyva kısımlarından çıkartılan diğer iki baharat (kereviz tohumu ve kimyon)ın sırasıyla % 25 ve 22 yağ miktarları yine oldukça yüksektir.

Baharatın genellikle kül ve lif miktarları oldukça fazladır; kül için % 2 ila 17, lif için % 2 ila 29 arasında olan değerler Tablo 3'de verilmiştir. Karşılaştırma için söyleyelim: Kuru fasulye yaklaşık olarak % 4 lif ve kül, buğday taneleri herbirinden % 2'şer ihtiva eder (7).

Bitki yapraklarından yapılan baharat, bitkilerin diğer kısımlarından çıkartılanlara nazaran iki misli kül; tohum, soğan ve köklerden yapılan baharat ise en düşük miktarda lif havidir. Kabuk baharatlarda genellikle lif oranı yüksek, kül oranı ise düşüktür.

Yaprak halindeki baharat, diğer grup baharat ile kıyaslandığında, hem kalsiyum hem de magnezyum bakımından değerleri yüksektir. Meyve ve tohumlar da yine magnezyum bakımından değerleri yüksektir. Soğan ve kök halindeki baharat ise her iki maden yönünden düşük değerde olup, kabuk baharat kalsiyumca zengin, fakat magnezyumca fakirdir. Baharat grupları içinde, bu iki maden bakımından çok değişken değerler bulunmuştur. Örneğin, yaprakların kalsiyum değeri, 100 gm. defne için 835 mg iken, 100 gm. reyhan ve geyik otu için 2.100 mg. arasında değişmektedir. Bitkilerin meyvalarından elde edilen baharat için magnezyum değeri her 100 gm. akbiber için 90, kereviz için 440 mg. arasında oynamaktadır. Bitki tohumlarından elde olunan baharat grupları için ortalama fosfor miktarı diğer grup baharatdan en az iki misli fazladır. Bu grup içinde, mamafih, hindistancevizininkinde en az, her 100 gm. için ortalama 215 mg. dır. Bunlara oranla diğer tohumlar — hardal, haşhaş ve susam —ki diğer herhangi bir baharata oranla fosfor bakımından değeri yüksektir, her 100 gm.da 775 ile 850 mg. fosfor vardır. Bitkilerin meyvalarından elde olunan 6 baharatta —anason, karamankimyonu, kereviz, kişniş, dereotu ve rezene — fosfor miktarı yüksektir (her 100 gm için 400 mg). Bu baharat, her ne kadar to-

humlardan sağlanıyorsa da Hart ve Fischer'e göre (10) aslında bitkilerin meyvalarıdır. Bitkilerin kabuk kısımlarından çıkartılan baharat ise diğer grup baharata nazaran fosforca daha fakirdir.

Yaprak baharatdaki ortalama demir, diğer grup baharatdan iki ile altı misli fazladır. Adaçayında 28 mg., kekik'de 124 mg bulunmasına rağmen, rakamlar her 100 gm için 30 ila 50 mg. arasında toplanmaktadır. Sarmısakta, soğan tozunda ve hindistancevizinde takriben 3 mg. kimyonda ise 66 mg. demir vardır.

Bitki yapraklarından çıkartılan baharat sodyum ve potasyum bakımından bütün diğer grup baharatdan daha zengindir. Tohumlardan yapılan baharat, diğer grup baharatlara kıyasla hem sodyum, hem potasyum bakımından düşük, soğan ve köklerden yapılan baharat ise sodyum yönünden oldukça fakir, potasyumca da zengindir. Aynı grup baharat içinde, her iki madensel tuz yönünden özellikle de potasyum bakımından oldukça değişiklik gösterenler vardır. Örneğin, meyve orijinli baharatdan akbiberde potasyum 75 mg. iken paprikada 100 gm. da 2.345 mg.dır. Yaprak halindeki baharatdaki ortalama sodyum değeri her 100 gm.ları için, 210 mg. ile kişniş yaprağı ve dereotu, 450 mg. ile maydanoz gelmektedir. Onlara karşıt olarak defne, yabânîmercankösk, adaçayı ve geyikotunun her 100 gm.larında 25 mg. dan az sodyum vardır. Bitki meyvalarından çıkartılan baharat arasında akbiber, kakule, anason ve karaman kimyonu sodyumca fakirdir ve her 100 gm.larında sadece 20 mg.dan az sodyum bu-

lunurken, kimyonda 100 gm.ında 170 mg.dır. Sodyum bakımından oldukça yüksek diğer baharat karanfil olup, 100 gm'ında takriben 245 mg. sodyum bulunur. Baharatın çoğunun sodyum muhtevası her 100 gm. için 5 ila 90 mg. arasında oynar.

Baharat genellikle yiyeceklerde az miktarda kullanılır. Örneğin, ABD'deki 1 servis kaşığı (tablespoon) ölçüsü birçok baharat için 2 gm. demektir. Böylece baharatın günlük beslenmede katkısı az olmaktadır. Ancak, hatta bu 2 gramlık miktarda bile bazı baharatın sodyum bakımından değeri yüksektir. Kereviz tohumları, kimyon, kişniş, dereotu ve karanfil bunlara örnektir. 2 gm'lık miktar içinde bu 3 ila 5 mg. tuz demektir, özellikle 2 gm.ında 9 mg. tuz ihtiva eden maydanoz için. Tuzun kesinlikle yasaklandığı tedavi diyetlerinde, örneğin Amerikan Kalp Birliğinin çizdiği 250 mg.-500 mg.lık sodyum diyetlerinde (10) sodyum yüzdesi az olan diğer baharatın kullanılması şarttır.

Tek tek baharat hakkındaki bilgiler, Agriculture Handbook No. 8'in (7) yeni sayısında ayrı bir bölüm olarak cetvel halinde sunulmaktadır. (11). Bu bilgiler, ABD Tarım Bakanlığında geliştirilen bilgisayarlı Beslenme Bankası'nın da kullanacağı bilgi haline dönüştürülmüştür.

---

* Elizabeth W. Murphy, Anne C. Marsh, Barbara Wellswillis; çeviren: Ruhsar Kansu.

Journal of The American Dietetic Association'dan; Bilim ve Teknik, Mayıs 1981'den esinlenilerek yazılmıştır.

Kaynaklar:

(1) CONSUMER AND FOOT ECONOMİCS İNST: Seasoning with spices and herbs. CA 62-24 Agric. Res. Serv., USDA, Sept. 1972.

(2) Commodity bulletin series. Rome: Food and Agric Organ, 1962.

(3) JONES, D.B: Factors for Converting Percentages of Nitrogen in Foods an Feeds into Percentages of Protein. USDA Circ. 183, 1931 TL slightly rev., 1941. In Watt, B.K., ve Merill, A.L.: Composition of Food-Raw, Processed, Prepared, Rev. USDA Agric. Handbook No.8, 1963, ve in Merrill A. L. ve Watt, B.K: Energy Value of Foods. USDA Agric Handbook No. 73, 1973.

(4) TKACHUK, R.: Nitrogen -to- protein conversion factors for cereals and ailseed meals. Cereal Chem. 46: 419. 1969.

(5) MACKENZİE, S.L.: Cultivar differences in proteins of Oriental Mustard (Brassica juncea (L.) (Coss.) J. Am. Oil Chem. Soc. 50: 411, 1973.

(6) WİNTON, A.L., ve WİNTON, K.B.: The Structure and Composition of Foods. Vol. IV. N.Y.: John Wiley ve Sons, Inc., 1939.

(7) WATT, B.K., ve MERRILL, A.L.: Composition of Foods-Raw, Processed, Prepared. Rev. USDA Agric. Hand-book No. 8, 1963.

(8) SCHMIDT, W.L.: (McCormick and Co.): Personal communication, 1975.

(9) HART, F.L.: ve FİSHER, H.J.: Modern Food Analysis. N.Y.: Springer Verlag, 1971.

(10) Your 500 Milligram Soduim Diet Strict Sodium Re- striction, Rev. N.Y.: Amer Heart Assoc., 1973.

(11) MARSH, A.C., Moss, M.K., ve MURPHY, E.W.: Composition of Food: Spices ve Herbs-Raw, Processed, Prepared. Revised Jan. 1977. USDA Agric. Handbook No. 8-2, 1977.

♥

▼ BAHARAT NASIL ETKİLER?

— Bitkiler, Atmosfer'den gelen karbondioksit ile topraktan aldıkları suyu Güneş enerjisinin yardımıyla birleştirerek "besinlerini" üretirler. *"Fotosentez"* denilen bu süreç sonunda, karbonhidrat (mesela şeker, nişasta) yapısındaki besin maddelerinin yanısıra, çok daha az miktarlarda bazı başka karmaşık yapılı bileşikler de oluştururlar. Bu maddelere *"etkili maddeler"* denir ve bu maddeler baharata/bitkilere *"iyileştirici"* özellik kazandırır.

Etkili maddeler, bitkilerin çiçek, yaprak, tohum, meyve, kök, gövde, kabuk gibi çeşitli bölümlerinde toplanmış ya da tümüne yerleşmiş olabilir.

İşte bunun içindir ki, bazı bitkilerin sadece belirli organları kullanılırken, bazılarının tümünden faydalanılır. Mesela, nane ile kekiğin toprak üstü kısımları, papatya ve ıhlamurun çiçekleri, ardıcın meyveleri, adaçayının yapraklı dalları, zerdeçalın kökleri kullanılır.

◆ BAHARATI / BİTKİLERİ TOPLAMA

* Sıcak ve kuru havada toplanır.

* Uygun toplama zamanı sabahın erken saatleri, Güneş bastırmadan öncedir.

* Yapraklar ve çiçekler ezilmemelidir.

* Toplanan baharat yıkanmamalıdır.

* Kökü çıkarılacaksa, toprağın gevşek/nemli olduğu zaman çıkarılır. Bol suyla yıkanır.

* Baharatın yetiştiği toprağa kimyasal gübre konulmamış olmalıdır.

Karayollarından ve insanların gelip geçtiği yerlerden uzakta olanlar daha makbuldür.

◆ BAHARATI / BİTKİLERİ KURUTMA

* Havadar, gölge yerde küçük demetler halinde asılarak kurutulur.

* Mümkün değilse, 20-30 dereceyi geçmeyen fırında, pişirmeden kurutulabilir.

* Aromalı bitki Güneş görmemelidir.

▼ Kökler - kök saplı bitkiler nasıl kurutulur?

— Ezilmiş kısımları ayıklanır, bez arasına konup kurutulur. Parçalar haline getirilir. Güneş'te veya hafif ısılı fırında kurutulur.

* *Yapraklar/bitkinin tümü:* Gölge, sıcak, havadar yerde kurutulduktan sonra avuçta ufalanır.

* *Kabuk/sap:* Havadar ve gölge yerde kurutulur.

* *Tohum:* Açık havada temiz kâğıt üzerine yayılıp kurutulur.

* *Meyve:* Güneş'te veya hafif ısılı fırında kurutulur.

▼ Kurutulan baharat nasıl saklanır?

— Kurutma işlemi bittikten sonra 4 hafta boyunca mukavva kutuda bekletilir. Sonra ambalajlanır.

* Kapağı iyice kapatılmış cam kavanozda veya uygun başka bir kutuda saklanır.

▼ BAHARATIN KALİTESİ NASIL ANLAŞILIR ?

— a) Tazesi, gözle kontrol edilir.

* Yeşil yapraklı bitkiler solmamış olmalıdır. Ancak, bitkiler doğal olarak renklerini değiştirirler ve bu değişim diğeri bitkininkiyle ka-

yaslanamaz. Mesela tarhunotu, doğal olarak biberiye'den daha yeşildir.

* Kırmızıbiber ve pulbiber gibi baharatın rengi kırmızıdan kahverengiye dönüşür.

b) Ele bir parça baharat alınıp koklanır. Koku azalmışsa, baharatın /bitkinin gücü azalmış demektir. Ancak, dâne karabiber ve tarçın kabuğu gibi, koruyucu dış kısmı olan baharatın, kabukları kırılmadıkça güzel kokuları kaybolmaz.

c) Aroma kıyaslanır. Her mahsulün aroması farklı olabilir.

* Taze baharat/bitki ile 1 yıl veya daha uzun zamandan beri saklanan arasında aroma bakımından fark vardır.

* Baharat/bitkiler, yüksek kalitede üretildikten sonra piyasaya verilmişse, raf ömürlerinde de aynı kaliteyi korurlar.

* Kullanım süresi /raf ömrü geçen baharatın/bitkilerin renkleri, tadları ve aromaları değişir.

◆ BAHARATI SAKLAMA

* Baharatın/bitkilerin lezzetlerini ve renklerini korumak için *serin, kuru yerde; parlak ışıktan, nemden/havayla temastan uzak tutmak gerekir.*

* Baharat/bitkiler hava geçirmez kaplarda saklanmalıdır, *en uygun olanı cam kavanozlardır.* Plastik kaplar ve teneke kutular uygun değildir.

* Kavanozun kapağı her kullanımdan sonra iyice kapatılmalıdır.

Bunlara dikkat edilmezse, baharat/bitki lezzetini, aromasını kaybeder.

* Her baharatın/bitkinin saklanma koşulları, kendi raf ömürlerine göre belirlenir.

* Bütün baharat/ bitkiler, yeryüzündeki benzerleri kadar dayanır. Yenibahar ve küçükhindistancevizi gibi baharat, koruyucu dış kabukları sayesinde oksijene maruz kalmaktan korunur. Bu şekilde tazeliklerini korurlar.

* Çili powder, kırmızıbiber gibi kırmızı renkli baharatın rengini ve lezzetini korumak için buzdolabında saklamak gerekir. Bu, özellikle sıcak iklimlerde böceklenmekten korumak için şarttır.

* Susam ve haşhaş tohumu gibi yağ bakımından zengin tohumları kokuşmaktan korumak için buzdolabına koymak gerekir.

▼ BAHARAT NASIL KULLANILIR?

—Yiyeceklere serpilir.

* Tohumları/ yaprakları ağızda çiğnenir.

* Halkhekimliğinde ilaç olarak kullanılır.

◆ Baharat tedavi amacıyla kullanılacaksa 3 yöntemden biriyle hazırlanır:

a) **Demleme (İnfüsyon):** Üstüne kaynak/ fokurdayan su dökülür. Veya fokurdayan suya atılıp Üstü örtülür.

* Baharata göre 10 - 60 dakika bekletilir.

b) **Kaynatma (Dekoksiyon):** Suda kaynatılır. 10-30 dakika arasında değişir.

c) **Suya yatırma (Maserasyon):** Normal sıcaklıkdaki suya/alkole yatırılıp 10 - 20 saat bekletilir.

* Bu yöntem fazla kullanılmaz, çünkü fermantasyona yol açabilir.

◆ BAHARATLA TEDAVİDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

* Tedavi amacıyla baharat/bitki çayı içiliyorsa, bazen hastalığın belirtileri artar. Bu, çayın faydalı olduğunu gösterir.

* Başka bir öneri yoksa, sabah aç karına ve gece yatmadan içilir. Yemeklerden 2 saat önce veya 2 saat sonra da içilebilir.

* Daha etkili olması için, her saat başı veya 2 saatte bir 1 çorbakaşığı içilir.

* Baharat karışımı ilaç olarak kullanılıyorsa, 8 -10 günde bir değiştirilir.

◆ Tedavinin etkili olması için:

* Bitki klorsuz suyla demlenir.

* 12 saat suda bekletilir. Sonra kaynatılır. Ateşten alındıktan sonra 10 dakika demlendirilip süzülür.

Bu şekilde hazırlanan çay aromalı, hoş tadlı olur. Etkisi de daha çoktur.

* Bitki çaylarının acımtırak özellikleri mide özsuyunu olumlu şekilde etkiler, sindirimi düzeltir, kanı arındırır.

▼ YEMEKLERDE BAHARAT NASIL KULLANILIR?

— Baharat/bitkiler yemeğin —şeklini değiştirmeden, gizlemeden — doğal tadını artırmak için kullanılır.

* Yemek hazırlanırken birden fazla baharat/bitki kullanılabilir. Ancak, karışım yaparken ölçülere, uyuma dikkat etmek gerekir.

* Kavanozdan baharat alınırken kuru kaşık kullanılmalıdır.

Kavanoza ıslak veya nemli kaşık sokulursa, baharatın etkisini azaltır, topaklanmasına, çürümesine, bozulmasına sebep olur.

* Baharat, kabından alındıktan sonra, buhar çıkan yemek tenceresine doğrudan doğruya serpilmez. Buhar bittiken sonra serpilir.

* Fesleğen, sater, mercanköşk gibi bitki yaprakları, kullanılmadan önce avuçta ufalanmalı ve kokularını kaybetmeden yemeğe eklenmelidir.

☞ **Dikkat!** Bütün organizmanın geçişme (ozmoz) dengesi için gerekli tuz hariç, baharat seçimi yer ve iklime, kişilerin alışkanlığına, yaşına ve cinsiyetine göre belirlenmelidir.

* Kimi zaman şeker, zeytinyağı, cevizyağı gibi bazı besinler bahârât gibi kullanılabilir.

▼ Baharat ne zaman ilave edilir?

— Farklı lezzetler elde etmek için ya yemeğin pişme süresinin sonuna doğru, ya da ateşe konulmadan önce ilave edilir.

* Bitkinin toprak üstü kısmından elde edilen baharat, lezzetini hafif ateşte çok çabuk bırakır. Bu tür baharat, lezzet kaybını en aza indirmek için pişme süresinin sonuna doğru konur.

* Defne yaprağı gibi yaprak olanlar, lezzetlerini yavaş yavaş saldıkları için, uzun süreli pişirmelere daha uygundur.

Bu tür yaprakların, —işi bittikten sonra tencereden kolayca alınması için — bir tülbentin veya çay topunun içine konularak kullanılması daha iyi olur.

* Pişmeyen yiyeceklerde — salata süsleri, meyve suları gibi —baharatın/bitkinin servis yapmadan çok önce konulması gerekir. Bu, lezzeti artırmak için şarttır.

Salatada kullanılacak baharat, sirke ve zeytinyağı kaşımında bir süre bekletildikten sonra kullanılırsa daha lezzetli olur.

* Çeşni veren sıvılar (tatlılar), kısa sürede lezzetini bırakması için önce ısıtılıp, sonra soğutulur.

* Kırmızıbiber ve köri gibi baharat karışımı, yemeğin lezzetini artırdığı gibi tuz koyma ihtiyacını da ortadan kaldırır.

* Tatlılara, meyve reçellerine tarçın, karanfil, küçükhindistancevizi, zencefil veya yenibahar konursa; hem tadları artar, hem de şeker ihtiyacı azalır.

▼ Baharat nasıl öğütülür?

— Öğütücüde öğütülür veya havanda dövülür. Ancak, yenibahar ve karanfilde eugenol /karanfilyağı olduğu için, makinedeki plastik parçalara zarar verebilir.

Öğütücüyü kullandıktan sonra — makinenin temizlenmesi için — içine biraz tozşeker konup 1- 2 dakika çalıştırılır.

▼ Ne kadar baharat konur?

—Bu konuda genel bir kural yoktur. Çünkü, her baharatın hem etkisi, hem de kullanılacağı yemekte vereceği çeşni farklıdır.

Bundan dolayı, çok iyi denenmiş ölçüleri kullanmak, güvenilir kaynakların yazdıklarını uygulamak gerekir.

* Kişi, kendi ölçüsünü kendi deneyleriyle bulmalıdır.

* Verilmiş bir reçete yoksa, her 50 gram et için, 4 kişilik yemekte 1/4 çaykaşığı veya her 2 fincan sos ya da çorba için 1/4 çaykaşığı baharat denenmelidir.

Pul/toz kırmızıbiber ve sarmısak için ölçü 1/8 çaykaşığıdır.

* Bu ölçüler isteğe göre ayarlanabilir.

* Üstü açık pişirmede kırmızıbiberin lezzeti artar. Lezzetin daha da keskin olması isteniyorsa, pişme sırasında küçük miktarlarda ilave yapılabilir.

▼ KIZARTMA VEYA KEBABTA KULLANIM

Kızartma ve kebablarda kimyon, kişniş, hardal dânesi, rezene, haşhaş tohumu, susam tohumu gibi baharatın aroması önemlidir.

Kızartma ağır/orta ateşte yapılmalı. Et 2-3 dakika pişirildikten sonra baharat eklenmeli ve canlı kahverengi bir görünüm alıncaya kadar devamlı olarak çevirilerek pişirilmelidir.

▼ HER MUTFAKTA BULUNMASI GEREKEN BAHARAT

Her mutfakta başlıca 12 çeşit baharat bulunmalıdır. Bunlara, kendi şahsî tercihlerinizi de eklerseniz, baharat ihtiyacınız karşılanmış olur.

* Bir baharatı kullanmak zorunda olmanıza rağmen, o yoksa, eşdeğeri kullanılır.

* Baharatı mutfağınızda belli bir yere topluca koyarsanız, kullanacağınız zaman işiniz kolaylaşır.

*** Mutfakta Her Zaman Bulundurulması Gereken Baharat / Bitkiler Şunlardır:**

Fesleğen, defne yaprağı, acı kırmızıbiber, toz tarçın, tereotu, rezene, zencefil, mercanköşk, toz veya dâne karabiber, biberiye, sater, vanilya esansı.

* **Özel yemekler yapılacaksa, yukarıdakilere ilaveten aşağıdakiler de gerekir:**

İtalyan yemekleri: Rezene, toz kırmızıbiber.

Meksika yemekleri: Kimyon.

Asya yemekleri: Köri, toz kırmızıbiber, susam tohumu.

Fırında pişirmeler için: Çekilmiş yenibahar, çekilmiş kâkûle, çekilmiş karanfil, çekilmiş küçükhindistancevizi, haşhaş çiçeği.

Tahıl yemekleri ve fırında pişirme için: Yenibaharın tümü, tarçın çubuğu, karanfilin tümü, az acı kırmızıbiber, adaçayı, kümes hayvanlarına çeşni veren baharat/bitkiler, yaz baharatı.

☞ **Hatırlatma!** Yemek hazırlarken kaliteli malzeme kullanılmalı, serviste de göze hitap edilmelidir.

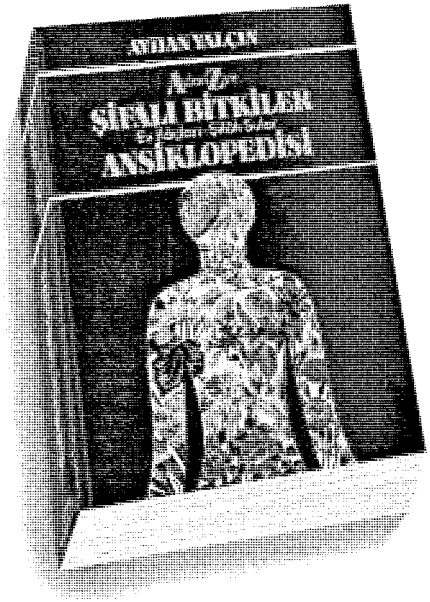
* Yemek masasında — kullanılmayacaksa bile —gerekli olan her şey bulunmalıdır.

* Kahvaltıda tereyağı yemek alışkanlığınız varsa, salçalı, kekikli, normal (katkısız) olmak üzere üç çeşit tereyağı bulundurulmalıdır.

♥

Başkasının kölesi olmayan ve
başkasını kendine köle etmek
hırsına kapılmayan
bir kimseye ne mutlu.
Fenelon

A'dan
Z'ye
BAHARAT



704 Sayfa, 1. Hamur kâğıt, 94 Adet renkli şifâlı bitki resmi.

Bu kitapta;

- 368 hastalık tanımlanmış; şifâlı bitkilerle, şifâlı sularla tedavileri ve günümüzde de geçerli olan öneriler derlenmiştir.
- 4100 Reçete,
- 77 Kaplıca ve İçme,
- Tedavide kullanılan 52 madde,
- 380 Bitki vardır,

Suyun değeri,
kuyu kuruyunca anlaşılır!
Thomas Füller

ADAÇAYI

Lat.: Salvia officinalis
Fam.: Labiatae/ Ballıbabagiller
Diğer adları: Tıbbiadaçayı, Dişotu, Acı elmaotu, Kutsal bitki
İng.: Common sage, Garden sage, Sage
Fr.: Sauge officinale
Alm.: Echte salvei, Garten salvei
İt.: Salvia grande, Salvia officinale
A.: Meryemiyye

Tarihçe: M.Ö. 2000'den beri kullanılmaktadır. Yunanlılar ve Romalılar, yılan ısırığını tedavi etmek ve bedeni, hâfızayı güçlendirmek için kullanmışlardır. Ayrıca, Yunanlılara göre *"kutsal"*dır.

Mısır'da Ramassi'den itibaren şifâ verici olarak, kadın kısırlığını önlemek, kolay doğum sağlamak, düşük önlemek için kullanılmıştır.

* Salerne Okulu bilimadamları şöyle demiş:

—*Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?* /Bahçesinde adaçayı yetişen insan niçin ölsün?

— *Contra vim mortis, non est herba in hortis!* /Bahçede ölümün gücüne karşı bitki yoktur.

* Orta Çağ'da soğukalgınlığı, ateş, karaciğer hastalıkları ve sar'a için halkın başvurduğu bitkilerden biridir.

* Avrupa, Asya, Afrika ve Amerika'da tedavi amacıyla kullanılmıştır.

* *Hippokrates*, ishal ve dölyatağı hastalıklarında; *Dioskorides, Plinius, Galenos* âdet kanı artırıcı, rahatlatıcı, idrar söktürücü ve kan

dindirici olarak; *Paracelsus*, ateşli ve akut hastalıklarda, başağrısında ve idraryolu hastalıklarında; *Matthiolus*, veremde, çıbanları iyileştirmekte, soğukalgınlığında, diş iltibabında ve kan temizleyici olarak; *Kneipp*, menopoz /yaşdönümü sıkıntılarını gidermek için kullanmıştır. Günümüzde de en popüler bitkilerden biridir.

Tanımı: Orta Avrupa ve Balkanlarda yabânî olarak bulunur.

* Başlık biçiminde çiçek açan, otsu ya da çalımsı bir bitkidir. Kokulu bitkilerin en keskinidir.

* Sıcak ve ılıman bölgelerde toplam 500 türü bilinmektedir. Türüne göre karşılıklı dizili basit ya da parçalı yapraklıdır.

* Çiçekleri çoğunlukla kırmızı, mor ya da mavi renkte, halkavarî salkım biçiminde birleşiktir.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, çiçekleri.

Bileşimi: Eterik yağ (tuyon, sineol, borneol, pinen), saponin, tanen, glikozid, pikrosalvin, reçine, fumarik asid, irsol asidi, olcanol asidi, germanicol, klorogen, kafeik asid, pentosan, mum, nikotin asidi, diterpen-difenol karbon asidi, n-triacoton, flavon.

Özellikleri: İştah açıcı, sindirim yardımcısı, kan temizleyici, gaz giderici, iltihap giderici, mikrop öldürücü, kan şekerini düşürücü, şeker hastalığını iyileştirici, yorgunluk ve stres giderici.

* Yaprakları İlkçağdan beri tedavide kullanılmaktadır.

* Daha çok Tıbbî Adaçayı, Anadolu Adaçayı ve Ayıkulağı kullanılır.

* *Salvia fruticosa* (Anadolu Adaçayı) türünün yapraklarından tedavide kullanılan bir tür uçucu yağ olan *"Elmayağı"* elde edilir.

* Yapraklarının su buharı ile distilasyonu sonucu elde edilen ucuçuyağ öldürücü zehirdir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

Adaçayının hayret edilecek bir lezzeti vardır. Deniz ürünlerinin, sebzelerin, mısır ekmeğinin, yassı pidelerin, özel kokulu ekmeklerin, sucuk ve salamların lezzetini artırır.

* Çerezlere, domatesli yemeklere, ağır yemeklere konulması faydalıdır.

Genellikle çorba, söğüş, kaz eti, av eti, tonbalığı, kabak haşlaması, salata, sos, dolma harcı, sebze yemekleri ve ızgara etlerde kullanılır.

* Kıyılmış yaprakları salataların, peynirlerin, turşuların, salamuraların içine konur.

☞ **Öneri:** Daha fazla koku vermesi için yaprakları avuç içinde ufalanmalıdır.

* Daha çok lezzet vermesi için yaprak adaçayı kullanılmalıdır.

* Kılıçbalığı, tonbalığı, biftek, tavuk ve hindi pişirilirken üstlerine *"limon, tereyağı, adaçayı"* karışımı sürülürse nefis olur.

* Fileto üzerine *"ovulmuş adaçayı, kayılmış kırmızıbiber ve dövülmüş sarmısak"* karışımı sürülüp pişirilirse nefis olur.

▼Halkhekimliği

* Adaçayı'nda bulunan doğal östrogen kısırlığı önler. Bunun için 4 bardak kaynar suya 20 gram adaçayı konur. Demlendikten sonra içilir.

* Günde 3 kere tekrarlanır.

* Yaprakları çiğnenirse, ağız kokusunu giderir.

* Banyo suyuna konulup yıkanılırsa, kas ağrılarını dindirir, ayak ağrılarını geçirir.

▼ Estetik

* Çayı ile yüze kompres yapılır. Yağlı ciltler için faydalıdır.

* Kuru yaprak toz haline getirildikten sonra az miktarda tuzla karıştırılıp dişler haftada bir kere ovulursa, beyazlatır.

☞ **Dikkat!** Tansiyonu yüksek olanlara günde 1 bardaktan fazla adaçayı yasaktır.

* Karaciğer iltihabı olanlara ve hamilelere yasaktır.

* Adaçayı kabızlık yapabilir.

* Erkeklerde cinsel gacü artırır, kadınlarda azaltır.

* Emzikli kadınlarda sütü azaltır.

◆ **ELMA YAĞI** /*Oleum salviae trilobae*

Yapraklı ve çiçekli adaçayı sürgünlerden su buharı distilasyonu ile elde edilir.

Sarımsı veya renksiz, kendine özgü kokulu ve yakıcı tadı olan bir yağdır.

Gaz söktürücü, hazmettirici ve terletici-dir. 1 bardak suya 3 damla konulup içilir.

☛ Günde 3 damladan fazla içilmez! Epilepsi, kramp yapabilir.

* Serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

◆ **TIBBÎ ADAÇAYI** / *Salvia officinalis*

Batı ve Güney Akdeniz yöresinde doğal olarak yetişir ve kimi yerlerde *"Dişotu"* diye adlandırılır. 90 kadar türü vardır.

Çokyıllık, çalımsı bir bitkidir. Boyu 20-70 cm.'dir. Bahçelerde de yetiştirilir.

* Alt bölümü odunumsu, üstü otsudur. Kökü, kahverengimtırak ve çok yan köklüdür.

* Gövde çok dallı ve dallar dört köşedir. Üstleri keçemsi beyaz tüylerle örtülüdür.

* Yaprakları uzun elips veya yumurta biçiminde; yeşilimsi gri, biraz buruşuk, kenarları çok ince dişli ve uzun saplıdır. Taze yapraklarının üstü ince, açık gümüşî renkli tüylerle kaplıdır.

Çiçekleri mavimsi açık menekşe rengindedir. Seyrek olarak beyaz renkli çiçekleri vardır. Nisan-Temmuz arasında açarlar.

* Yapraklarının kâfûruyu andıran baharatlı kokusu vardır, acımsıdır.

* Yapraklarından *(Folia salviae trilobae)* ve çiçekli sürgünlerinden faydalanılır.

◆ **ANADOLU ADAÇAYI** / *Salvia fruticosa*

Batı ve Güney - Batı Anadolu'da; Balkanlar, Sicilya, İtayla, Suriye ve Kıbrıs'ta doğal olarak yetişir.

* Çokyıllık, çalı görünümünde bir bitkidir. Boyu, en çok 120 cm.'dir. 2-6'sı birarada leylak renginde çiçek açar. *"Elma çalbası, Dağelması, Elmaotu"* diye de bilinir.

* Yaprakları saplı, grimsi beyazdır. Çiçekleri leylak renginde ve toplu görünümdedir. Dalların ucunda böceklerin yumurtlamasından dolayı oluşan mazımsı yumrular vardır.

* Tıbbî Adaçayını andıran aromalı kokusu ve acımsı tadı vardır.

Yapraklarından *(Folia salviae trilobae)* ve çiçekli sürgünlerinden faydalanılır.

Türkiye'de, *Salvia officinalis* yerine bunun yaprakları çay olarak kullanılır.

◆ **YÜNLÜ ADAÇAYI** /*Salvia aethiopis*

Güney ve Batı Anadolu hariç bütün Anadolu'da; Yugoslavya, Yunanistan ve Afrika'da yetişir.

* Boyu 100 cm.'ye ulaşabilir, yün gibi tüylerle kaplıdır. Çiçekleri beyazdır. Yaprakları saplı ve tazeyken tüylüdür.

* Halk, çiçek ve yapraklarını midevî olarak kullanır.

◆ **KUTNU** / *Salvia dichroautha*

Kuzeybatı, Güneybatı ve Orta Anadolu'da doğal olarak yetişir. Boyu 50 cm.'ye kadar ulaşabilen çokyıllık bir bitkidir.

* Yaprakları saplı, sık tüylü ve kenarları kırtıklıdır.

* Halk, çiçek ve yapraklarını yara temizlemek için kullanır.

◆ **KURT REYHANI** / *Salvia multicaulis*

Batı, Orta, Güney Anadolu ve Ortadoğu'da doğal olarak yetişir. Boyu 50 cm.'ye kadar ulaşan, çokyıllık bir bitkidir.

Halk, yara iyileştirici olarak kullanır.

◆ **TÜYLÜ ADAÇAYI** (Misk Adaçayı, Ayıkulağı) /*Salvia sclarea*

Batı Anadolu hariç, bütün Anadolu'da (İstanbul, Ankara, Isparta, Kayseri, Erzincan, Gaziantep), Orta Asya ve Avrupa'da yetişir.

* Yol kenarlarında, tepelerde görülen çokyıllık bir bitkidir. Boyu 120 cm.'ye kadar ulaşabilir. Sapları, dikine uzar, dörtköşe, dallı ve tüylüdür. Yaprakları saplı, karşılıklı, büyük yumurta şeklinde, gri tüylü ve kenarları kertiklidir. Çiçekleri halka dizilişli, açık leylaktan pembeye değişik renklidir. Mayıs-Eylül aylarında açar.

* Yapraklarından, çiçekli sürgünlerinden ve tohumundan faydalanılır.

* Halk; iştah açıcı, hazmettirici, hafif kabız yapıcı, terlemeyi azaltıcı, yatıştırıcı olarak kullanır.

◆ **BÜYÜK ÇİÇEKLİ ADAÇAYI** / *Salvia tomentosa:*

Çokyıllık bir bitkidir. Boyu 100 cm.'ye kadar ulaşabilir. Çiçekleri leylak rengi, yaprakları saplı, uzun ve oval; dipte yuvarlak veya kalb şeklindedir.

Halk, Tıbbî Adaçayı gibi kullanır.

◆ **YABÂNÎ ADAÇAYI** / *Salvia verbeneca*

Anadolu'da yaygındır. Boyu 100 cm.'ye kadar ulaşır. Çok veya ikiyıllık bir bitkidir. Yaprakları saplıdır.

Halk, yapraklarını Tıbbî Adaçayı gibi kullanır.

◆ **YILANCIK** / Salvia virgata

Türkiye'de yaygın olarak bulunur. Boyu 100 cm.'ye kadar ulaşabilen çokyıllık bir bitkidir. Çiçekleri koyu mor, dipteki yaprakları toplu görünümde, rozet şeklindedir.

◆ **YEŞİL ADAÇAYI** / Salvia viridis

Orta ve Güneybatı Anadolu dışında bütün Türkiye'de yabânî olarak yetişir. Boyu 40 cm. kadardır. Yaprakları saplı, kenarları dişli, toprağın üstünde rozet görünümündedir.

◆ **KURTLUCA** / Teucrium scordium:

Avrupa'da Adaçayı gibi kullanılır.

♥

Kendi öz çıkarına çalışmak,
umumun çıkarından çalmak olur.
Schiller

ANASON

Lat.: Pimpinella anisum

Fam.: Umbelliferae/Maydanozgiller

Diğer adları: Anison, Enison, Mesirotu, Nanahan, Râziyâne-i Rûmî

İng.: Anise, Sweet cumin, Aniseed plant, Anise Seed

Fr.: Anis, Anis vert

Alm.: Anis, Anisbibernelle, Grüner anis

İt.: Anice, Anacio

A.: Anisûn

Tarihçe: *Ebers Papirüsü*'nde adı geçmektedir. M.Ö. 5. yüzyılda yazılan *Sustra*'da süt artırıcı olduğu belirtilmiştir.

* O devirlerde, seksüel gücü artırdığına inananlar da varmış.

* Orta Doğu'da Prehistorik Çağ'dan beri ilaç ve bahar olarak kullanılmaktadır.

* Eski Romalılar, tehlikelerden korunmak için yastıklarının yakınına anason bitkisini asarlar; sindirim güçlüğünü gidermek ve sar'a nöbetlerini geçirmek için kullanırlarmış.

* Suriye Kralı *Antiochus*'un (M.Ö. 248-187) kullandığı Tiryâk'ın (bir tür özel mâcûn) içinde anason vardı.

* 18. yüzyılda Romalılar ve Galyalı fırıncılar Noel ve Paskalya bayramlarında müşterilerine *"Anasonlu ekmek"* hediye ederledi.

* *Dioskorides;* anasonun güçlendirici, kurutucu, astım krizlerini hafifletici, sancı kesici, gaz şişkinliklerini giderici olduğunu belirtmiş; baharat olarak kullanılmasını önermiştir.

* *Plinius;* pis kokuları önlediğini, hıçkırığı

kestiğini, iştah açtığını, cildi güzelleştirdiğini söylemiş, akrep sokmasına, sindirim bozukluğuna karşı da yapraklarının kaynatılıp kullanılmasını; korkulu rüya görenlerin de torba içine koydukları anasonu başuçlarına asmalarını önermiştir.

* Salerne Okulu; sindirimi kolaylaştırıcı olarak önermiş, ne kadar tatlı olursa o kadar etkili olduğunu belirtmiştir.

* *Matthiolus;* ishal kesici, susuzluğu giderici, güçlendirici, balgam söktürücü, solunumu güçlendirici; *Kneipp;* bağısak gazlarını giderici; *Leclerc;* kaynatılarak elde edile özünü kalb çarpıntısı, angina pectoris ve ishal için önermiştir.

Tanımı: Biryıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30-70 cm. kadardır. Tüylü ve beyaz çiçeklidir. Kökü ince ve iğ biçiminde; gövde yuvarlak ve uca doğru çok dallıdır. Her tarafı ince tüylerle kaplıdır.

* Yaprakları uzun saplı, yuvarlakça böbrek şeklinde ve kenarları dişlidir. Orta yapraklar 2-3 parçalıdır. Üst yapraklar parçalı, uzun mızrak gibi, kısa saplıdır.

Çiçekler küçük, beyaz ve şemsiye görünümündedir. Haziran-Temmuz aylarında açar.

Hollanda, İtalya, İspanya, Malta ve Türkiye'de Balıkesir, Manisa, İzmir, Aydın, Muğla, Burdur, Denizli, Isparta, Antalya çevresinde yetişir. 3 tür anason vardır:

1) **Çin Anasonu:** Çin kökenlidir. "Yıldız Anasonu" da denir.

2) **Karamankimyonu** /Vosges anasonu.

3) **Yeşil Anason:** Bunun da 3 çeşidi vardır:

a) İnce yapraklı anason/Boucage.

a) Abdestbozan/Pimpinella,

a) Küçük Anason, Papaz Anasonu, Avrupa Anasonu.

◆ **ANASON TOHUMU**

Yumurta gibi/oval, beyzî, 3-6 mm. boyunda, 1-3 mm. genişliğinde, açık yeşil-gri renkli, üstleri ince beyaz damarlı, fırça gibi yumuşak kısa tüylerle kaplıdır. Sonbahar'da olgunlaşır.

Tohumları, kendiliğinden dökülmeden önce toplanmalıdır. Sonra, açık havada kurutulur. Bitkiden tohumları ayırmak için ya dövülür ya da makineden geçirilir.

* Tohumlar 1 yıl saklanabilir.

Kullanılan kısmı: Tohumu (fructus anisi), kökü (radix anisi), yağı (oleum anisi).

Bileşimi: Sabit ve uçucu yağ, anethol, estragol, terpenler, nişasta, müsilaj.

Özellikleri: Aromalı, tatlımsı, mideyi kuvvetlendirici, gaz giderici, balgam söktürücü, sindirim yardımcısı, terletici, yatıştırıcı, (fazlası uyuşturucu), emziklilerde süt artırıcı.

* Kuvvetli ve özel bir koku, baharlı hafif acı, yakıcı lezzeti vardır.

Kullanım şekli:

▼ **Mutfak**

* Tozu günde 5 - 20 gram kullanılabilir.

* Sos yapmak için, eritilmiş *"tereyağına, anason tohumu, limonsuyu ve kıyılmış soğan"* ilave edilir. Sonra, fırça ile ızgarada pişirilecek ete sürülür.

Avrupa ülkelerinde geleneksel keklerde; Orta Doğu'da ve Hindistan'da hafif ateşte pişirilen yemeklerde ve tatlı ekmek yapımında kullanılır.

* Çorbalarda, beşamel sosta, ekmek hamurunda, bazı tatlılarda, ağır yemeklerde ve benzerlerinde kullanılır.

* Balık ve kabuklu deniz ürünlerine (midye, istakoz ve benzerleri) olağanüstü Akdeniz lezzeti verir.

* Akdeniz ülkelerinde aperetiflere, Orta ve Kuzey Avrupa ülkelerinde ekmek ve keklere lezzet katmak için kullanılır.

* Akdeniz ülkelerinde alkollü içki yapılır.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 bardak kaynak suya 1 çaykaşığı dövülmüş tohum konur. Ağzı kapatılır. 10 dakika demlenip süzülür.

Yemeklerden önce veya sonra sıcak olarak, yudum yudum içilir. Günde 3 kere.

İstenirse 1 çaykaşığı bal konulabilir.

* Kökünden yapılan çayı nezleye, bronşite faydalıdır.

* Anason tohumu, yaprağı ve gövdesi, güveye karşı *"naftalin"* yerine kullanılır.

▼ Estetik

Diş macunlarında, ağız kokusunu gidermek için yapılan şekerlerde ve spreylerde, deodorantlarda, cilde serinlik veren bazı banyo ve cild kremlerinde kullanılır.

* Koyu renk saçların anason çayı ile yıkanması faydalıdır.

☞ **Dikkat!** Anason; hamilelere, âdet görmekte olanlara yasaktır.

◆ **ANASON YAĞI** /Anason esansı

Anasonun yeşilimsi gri renkte (veya renksiz) ve yumurta biçimindeki tüylü küçük meyvelerinin suda kaynatılıp damıtılmasıyla elde edilen uçucu yağdır.

Bileşiminde % 1.5-6 oranında uçucu yağ, bunun içinde de % 80-90 anethol bulunur.

Eskiden beri şifâ verici olarak bilinir. Gaz söktürücü, iştah açıcı, anne sütünü artırıcı ve uyku verici olarak kullanılır.

* *Anason yağı şöyle hazırlanır:* 100 gram anason, 10 gram rezene, 5 gram çörekotu karıştırıldıktan sonra öğütülür. Cam kaba konur, üzerine 1 subardağı zeytinyağı eklenir. Ağzı sıkıca kapatılır. 10 gün dinlendirilir. Hergün 1- 2 kere karıştır. 11'inci gün preslenip süzülür.

* Anason yağı, başbitini ve uyuz böceğini öldürür.

* Likör yapımında kullanılır.

* Ağzı kapalı cam kapta, serin yerde saklanmalıdır.

◆ ANASON LİKÖRÜ

Alkol, su, şeker ve anason karışımıyla yapılır. Yemeklerden sonra içilir.

* Kapaklı şişede ve serin yerde saklanmalıdır.

ÇİN ANASONU

Lat.: İllicium verum

Fam.: Magnoliaceae /Manolyagiller

Diğer adı: Yıldız Anasonu, Bâdiyâne

Tanımı: Güney Çin, Japonya ve Endonezya'da doğal olarak yetişen, beyaz çiçekli, yemyeşil, bodur bir ağaçtır. Boyu 3 - 4 m. kadardır.

* Meyveleri, 6 - 9 parçalı yıldız biçimindedir; 1 - 2 cm. boyunda ve esmer kırmızı renklidir. Taçyaprağı şeklindeki her kabuğun ortasında oval, açık kahverengi 1 tohum vardır.

* Her parçada 1 tane tohum bulunur. To-

humundaki uçucu yağ oranı % 4 - 5 kadardır ve anethol oranı yüksektir.

* Meyankökü ile anason karışımı keskin ve güzel kokusu vardır.

* Meyveleri olgunlaşmadan toplanır. Çok Güneş görmeyen yerde serilerek kurutulur.

* Avrupa'da ilaç sanayiinde daha çok bu anasondan elde edilen esanslar kullanılır.

Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri

Bileşimi: Eterik yağ (sineol, d-terpineol, limonen), tanen, benzoik asid.

Özellikleri: İştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı, bağırsak gazını önleyici, yatıştırıcı, uyutucu, emziklilerde süt artırıcı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

Daha ziyade Çin ve Hind mutfağında kullanılır.

* *"Chinese Five Spice Powder"*deki 5 baharattan biridir.

▼ Halkhekimliği

* 4 bardak kaynar suya 5 gram konur. 10 dakika demlendirilir. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

İKİYILLIK ANASON

Lat.: Pimpinella anisetum

Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller

Tanımı: Doğu ve Orta Anadolu'da yetişen yerli bir anason türüdür.

Beyaz çiçekli, ikiyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 50 cm. kadardır.

Asıl anasona benzer, ancak meyveleri asıl anason meyvesinden daha küçüktür.

* Uçucu yağ oranı asıl anasondan 2 kat fazladır, ama anethol oranı düşüktür.

Meyveleri, asıl anasonunki gibi kullanılır.

TAŞANASONU

Lat.: Pimpinella saxifraga

Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller

Tanımı: Kuzey ve Doğu Anadolu'da çayır ve ormanlarda görülen çokyıllık bir bitkidir. Boyu 70 cm.'ye kadar ulaşır.

* Gövdesi yuvarlak, çizgili; alt bölümü kısa kıllı, üst bölümü çıplak ve yapraksızdır. Alt yaprakları gövdeye yapışık ve çeşitli formlardadır. Çiçekleri beyaz ve şemsiye görünümündedir. Temmuz - Eylül aylarında çiçek açar.

* Kökler, Mart - Nisan veya Eylül - Ekim aylarında topraktan çıkarılır. Fırçalandıktan sonra suyla yıkanır. Boylamasına ikiye kesildikten sonra ipe dizilip, asılır. Gölge, ama havadar yerde 8 - 10 gün kurutulur. Sonra 35 - 40 derece ısıtılmış fırında kurutulur.

* Kapalı kaplarda saklanır.

* Tadı kekremsidir, keskin kokuludur.

Kullanılan kısmı: Kökü (radix pimpinellae).

Bileşimi: Saponinler, uçucu yağ.

Özellikleri: Hafif balgam söktürücü, hazmı kolaylaştırıcı, idrar söktürücü, mikrop öldürücü, termletici, âdet düzenleyici.

Kullanım şekli:

◆ **Çay:** Yarım çay bardağı kaynar suya 1 çaykaşığı konur. 5 dakika demlendirildikten sonra içilir. Günde 3 kere.

* Aynı çay, ağız - boğaz hastalıklarında gargara ve yaralarda temizlik yapmak için de kullanılır.

* İshal ve dişağrısı için: Taze çiçekleri çiğnenir.

◆ **Tentür:** Şişeye yarım su bardağı % 70'lik alkol konur. 25 gram ince kıyılmış kök ilave edilir. Ağzı kapanır. Oda sıcaklığında 20 gün dinlendirilir. Her gün bir kere çalkalanır. 21'inci gün preslenip süzülür.

* Şişede saklanır.

* Günde 10-30 damla içilir.

◆ **Sirke:** 1 litre iyi kalite sirkeye 100 gram ince kıyılmış kök konur. 2 dakika kaynatılır. Preslenip süzülür.

* Günde 1- 2 çaykaşığı içilir.

ANASON BİBERİ / FAGARA

Çin'de doğal olarak yetişen ve 3 m. kadar boyu olan bir tür dişbudak ağacının *(Zanthoxylum piperitum, Fagara piperitum)* tohumlarının kapsüllerinden elde edilir.

* Ağacın sivri dikenleri ve salkım şeklinde küçük beyaz çiçekleri vardır.

* Kızıl kahverengi meyveler Sonbahar'da toplanıp kurutulur.

* Kapsüller çatladıkları zaman içindeki küçük siyah tohumlar ayrılır, kapsüller alınır.

* Kapsüller, kullanılmadan önce hafifçe kavrulur, sonra dövülür.

* En çok, Çin'de *Szechuan* şehrinde bulunur. Acı değildir, ama dilde acayip ve uyuşturucu bir etki yapar.

▼ Halkhekimliği

Kan dolaşımını güçlendirici, sindirimi kolaylaştırıcı, kramp giderici olarak kullanılır.

♥

ARAROT

Lat.: Maranta arundinaceae
Fam.: Marantaceae
Diğer adı: Ararot ağacı, Ararot kamışı
İng.: Arrowroot, Arrow - root plant
Fr.: Arrow-root
Alm.: Arrowrootpflanze
İt.: Cannacoro, Erba da freccie
A.: Shag ararut, Neşâu'l-Maranta

Tanımı: Antillerde ve bütün tropikal bölgelerde yetiştirilen, kökündeki yumrulardan *"Ararot"* çıkarılan bir kamış çeşididir.

Adını, İtalyan botanikçi *Bartolemeo Maranta*'dan almıştır.

* Nişastaya benzer, beyaz bir tozdur, fakat ondan daha incedir. Çok hafif, kokusuz ve tadsızdır. Parmak arasında çıtırdar, suyla pişirildiğinde iyice şişer.

* Ararot elde etmek için 1 yaşını geçmiş bitkilerin kökleri soyulur, suda rendelenir, sonra Güneş'te kurutulmaya bırakılır. Su buharlaştığında geriye ince, beyaz bir toz kalır.

* Bazı bitkilerin toprak altı kısımlarından elde edilen nişasta da *"Ararot"* yerine kullanılır.

* Doğu Hindistanlılar (Arawaks), eskiden, zehirli bir şeyle yaralanmış kimsenin vücûdundaki zehirleri çıkarmak için kullanırlarmış.

Özellikleri: Sindirimi kolay bir nişastadır.

* 2 çaykaşığı ararot, 1 çorba kaşığı nişastaya eşdeğerdir.

Kullanım şekli:

* Meyve jellerinin parlak görünmesini sağlar, krema üzerinde buz kristalleri oluşmasını önler. Özellikle hastalar ve çocuklar için pelte, muhallebi gibi yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılır.

ARDIÇ

Lat.: Juniperus communis
Fam.: Cupressaceae / Servigiller
Diğer adları: Âdî Ardıç, Avrupa Ardıcı
İng.: Juniper berries
Fr.: Genevrier commun
Alm.: Gemeiner wacholder
İt.: Ginepro
A.: Ar'ar, Sarru gabâlî

Tarihçe: Ebers Papirüsü'nde ardıç kullanılmış 39 tane reçete vardır. Hippokrates, birçok hastalık için kullanmıştır.

* İdrarı menekşe gibi kokuttuğu için Romalı kadınlar çok yermiş. Cadılardan korunmak için yazlık evlerinin önlerine dikerlermiş.

* Avrupa'da köylülerin bazıları kapılarına astıkları ardıç dalının bütün aile fertlerini nazara, büyüye, salgın hastalıklara karşı koruduğuna inanırlarmış.

* Kneipp, şeker hastalarına, her gün 4 tane ardıç tomurcuğunu çiğneyerek yemelerini, bunu her gün 1'er tane artırarak 15 taneye çıkarmalarını, sonra da her gün 1'er tane azaltarak kür yapmalarını önermiştir.

* Eski Türkler de kötülüklerden korunmak için ardıç ağacı ile tütsü yaparlarmış.

Tanımı: Anavatanı Avrupa'dır.

Soğuk ve ılıman bölgelerde yetişen bazı türlerinin yetişkin örneklerinde pulsu yapraklı, açıktohumlu ağaç ya da ağaççıktır. Boyu 0.5 - 12 m. kadardır.

* Ardıç ağaçlarının çiçekleri çoğunlukla bireşeylidir; Nisan - Mayıs aylarında çiçek

açar. Kokulu, siyah, mavi, mor ya da kırmızı renkli ve irili ufaklı üzümsü meyveleri (kozalakları), birbirine yapışık etli pullardan oluşur. Meyveleri Sonbahar'da siyahımsı mor renk olduğu zaman toplanır ve tel elekler üzerinde kurutulur.

* 60 kadar ardıç türü bilinmektedir. Avrupa'da en yaygın türü *"Avrupa ardıcı"* ya da *"Âdî ardıç (Juniperus communis)"*tır.

Âdî ardıç'ın alt yüzü beyaz çizgili olan iğneyaprakları sivri, batıcıdır. Meyvesi 5 - 7 mm. çapında küremsi, önce yeşil sonra morumsu siyah renkte ve 3 çekirdeklidir.

Bu ardıç türü soğuğa ve sıcağa dayanıklıdır. Belirli bir toprak türü istemez; verimsiz kireçli topraklarda rastlanır ve bu topraklarda yavaş büyür.

* Dağlık yörelerde taş bahçelerini süslemede kullanılan ağılı, yaygın gelişmeli *Sabin ardıcı* (Juniperus oxycedrus) yetişir.

* Akdeniz ikliminin görüldüğü bölgelerde en çok rastlanan ardıç türleri *Katranardıcı / Kızılardıç* (Juniperus oxycedrus), *İspanya ardıcı* (Juniperus hispanica) ve *Fenike ardıcı* (Juniperus phoenicea)'dır.

* Kuzey Amerika'da odunu kurşunkalem yapımında kullanılan ve boyu 30 m. kadar olan *Virginya ardıcı/Kalem ardıcı, Yalancı Virjinya sediri* (Juniperus virginiana) yetişir.

* İç Anadolu, Güney Doğu Anadolu ve Trakya'nın bozkırları hariç, bütün orman bölgelerinde (özellikle Akdeniz bölgesi ormanlarında, daha yoğun olarak) ya seyrek koruluklar oluşturur ya da Çam (Kızılçam, Fıstıkçamı ve Halepçamı ile Karaçam ve Sarıçam), Sedir, Göknar ve Meşe ormanlarına karışır, maki alanları içinde yer alır.

* Ardıç meyvelerinin olgunlaşması 2- 3 yıl sürer. Meyveler olgunlaştıkça, yeşil renkleri morumsu mavi olur. Kurudukça siyahlaşırlar.

Ardıç üzümleri Ekim'de toplanır; havadar ve bol hava akımlı yerde, serilerek kurutulur.

* Kurutulmuş üzümü cam veya boyasız ağaç kaba konur. Kabın ağzı sıkıca kapanır. Serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

* Yaprakları Nisan - Temmuz aylarında toplanır. Küçük parçalara ayrılıp kurutulur. Kurutma işlemi oldukça bilgi ve dikkat isteyen bir iştir.

Kullanılan kısmı: Üzümü (kozalağı, meyvesi, fructus juniperi), taze sürgünleri (herba juniperi), yağı (oleum juniperi), odunu (lingum juniperi), odunundan damıtılan katranı, reçinesi.

Bileşimi: Esans, glikoz, sakaroz, juniperin, reçinemsi madde, acı madde.

Özellikleri: İdrar söktürücü, terletici, mideyi kuvvetlendirici, mikrop öldürücü.

* Aromalı kokusu vardır. Yaprakları acımsı baharlı reçinemsidir.

* Üzümü başlangıçta acı, sonra reçineli tatlı baharlıdır.

* Ardıcın meyvesinden (etli kozalağından) *"cin"* üretilir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Ardıç kozalağı ya da ardıç üzümü baharat olarak kullanılır.

* Gerektiğinde karabiber yerine kullanılır.

* Kullanılmadan önce ezilirse iyi olur.

* Av etlerinde, lahana yemeklerinde ve bazı salamuralarda kullanılır.

* Etin lezzetini artırır. Dolma, salam, sucuk, ızgara ve çorbalarda kullanılır.

* Bazı ülkelerde, ardıçkuşu gibi av hayvanlarının etleriyle hazırlanan yemeklere çeşni vermek, lahana turşusuna ya da zeytinyağlı salçalara koku katmak için kullanılır.

* Orta Avrupa'da marinatlarda, sebze yemeklerinde, lahana turşusunda kullanılır.

* Fransız ve İskandinav mutfağında çok kullanılır.

* Av ve sığır eti *"sirkeli ardıç meyvesi"* ile pişirilirse nefis olur.

▼ Halkhekimliği

* Dalları ile tütsü yapılır.

*Tohumların tütsüsü beyin nezlesinde faydalıdır.

◆ **Çay:** 2 çay bardağı kaynar suya 1 çaykaşığı (5 gram kadar) ezilmiş ardıç üzümü konur. Ağzı kapalı olarak 10 dakika demlenip süzülür. Günde 2 - 4 çaybardağı içilir.

◆ **Sirke:** Yarım litre iyi kalite üzüm sirkesine 60 gram ezilmiş ardıç üzümü konur. Ağzı kapalı olarak 8 gün dinlendirildikten sonra süzülür. Balla tadlandırılır.

Yemek saatleri arasında 2 - 3 çorbakaşığı içilir.

◆ **Şurup:** 2 bardak suya 100 gram ardıç üzümü konur. Yumuşayıncaya kadar kaynatıldıktan sonra süzülür. Şeker ilave edilip şurup kıvamına gelinceye kadar kaynatılır.

◆ **Tentür:** 40 gram alkole 10 gram ardıç üzümü konur. 14 gün dinlendirildikten sonra süzülür.

◆ **Su:** Taze ardıç üzümleri preslenerek elde edilir. Balla tadlandırılır.

◆ **Ezme / Bulamaç:** Ardıç üzümü bulamaç haline gelinceye kadar ezilir. Balla tadlandırılır.

☞ **Dikkat!** Böbrek - üriner sistem hastalarına, hamilelere yasaktır.

* 6 haftadan fazla kullanılmaz.

◆ **ARDIÇYAĞI**

Ardıç üzümünden yapılır. Mikrop öldürücüdür. Romatizmal ağrılarda, bacak kramplarında, felçte haricen sürülerek uyarıcı olarak kullanılır.

◆ **ARDIÇKATRANI**

Ardıç odununun damıtılmasıyla elde edilir. Mikrop öldürücüdür. Deri hastalıklarında ve evcil hayvanların uyuzlarına karşı kullanılır.

* Ardıçkatranı, merhemlerin hazırlanmasında yer alır. Gliserine karıştırılıp kullanıldığı gibi, sabuna ve özellikle şampuanlara katılarak da kullanılabilir.

* Ardıçkatranı, bazen irinli sivilcelere sebep olur. Bununla birlikte, indirgeme gücü ile ve keratoplastik nitelikleriyle çok büyük hizmet görür. Başlıca kullanma yeri kırmızı ve kavlamalı (Sedef hastalığı, Sedef'e benzer parakeratozlar ve saçlı deri pitiryazisi gibi) deri hastalıklarıdır.

Çoğu zaman kükürde (kükürtlü ardıç katranlı ilaçlar) ve katrana karıştırılarak da kullanılır.

♥

Ne kadar uzun yaşarsanız yaşayın,
ilk 20 yıl ömrünüzün en uzun yarısıdır.

Southey

ASAFOETİDA

Lat.: Ferula asa-foetida
Fam.: Umbelliferae / Maydanozgiller
Diğer adları: Şeytantersi, Şeytanboku
İng.: Ferula, Assa-foetida plant
Fr.: Ferula, Férule
Alm.: Asafödita, Asandisteckenkraut
İt.: Assa fetida, Ferula del sagapeno
A.: Hiltît, Angudân

Tarihçe: Antik Çağ'ın en seçkin baharatından biriydi. Tanrıların gıdası olarak kabul edilen bu bitkinin yapraklarını İranlılar sebze olarak yerdi. Sonraları Yunanlılar da aynı amaçla kullandılar.

17. yüzyılda Polonya Kralı *Auguste Poniatowski*'nin sabah kahvaltılarında tabağının kenarına bir parça Asafoetida sürdüğü bilinmektedir.

Tanımı: Asafoetida, 80 tane türü bulunan Şeytanotu'nun İran, Hindistan ve Türkistan'da yetişen türüdür. Maydanoz'u andıran geniş, şemsiye biçimli yaprakları vardır.

Yaz ayları başında kökü bıçakla kesilirse, süte benzer bir sıvı akar ve sertleşir.

Özellikleri: Kokusu hoş değildir. Tadı soğanımsıdır. Kokusu sarmısağa benzediği için, onun yapraklarını yiyen hayvanlar etrafa pis koku saçar.

* Kökünden çıkan özsu Güneş'te kurutulur. Sertleştikten sonra pudra haline gelinceye kadar dövülür. Baharat olarak kullanılır.

* Toz veya kalıp halinde satılır.

* Kalıp halinde olanı, kullanılmadan önce havanda dövülür.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

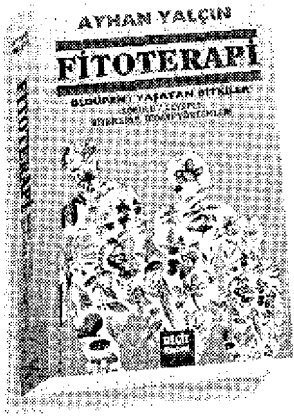
* Soğan yemeleri yasak olan Hind mezheplerine bağlı olanlar tarafından çok kullanılır. Kuru fasulye ve balık yemeklerinde iyi gider.

▼ Halkhekimliği

Uyarıcı, histeri ve sinir hastalıklarında spazm çözücü olarak; bağırsak kurtlarına karşı, gaz ve hazımsızlıkta kullanılmıştır.

▼

İnsanın budala olmadan da
yaşlı olabileceğini kabul etmek,
nedense gençlere zor gelir.
S. Maugham



1. Hamur kâğıt, 383 Sayfa, 16 sayfası kuşe, renkli resim baskılı. Yeryüzünde ve özellikle Türkiye'de halk tarafından tedavi amacıyla kullanılan tüm bitkilerin (sebze ve meyveler de) alfabetik sırayla verildiği bu kitapta; bitkilerin yaygın / yöresel ve Latince isimleri, familyaları; kullanılan kısmı, bilinen bileşimi, özellikleri, önerilen hastalıklar, kullanma şekli ve dozu belirtilmiş; sonuçta herkesin faydalanabileceği GALENİK (bitkisel) ve MAGİSTRAL ilaçların yer aldığı bir PHARMACOPOEIA / CODEX + CODEX VEGETABILIS meydana gelmiştir. Ayrıca, tedavide beslenme / diet de çok önemli olduğu için bu konuya da ana hatlarıyla yer verilmiştir.

ASPİR

Lat.: Carthamus tinctorius
Fam.: Compositae /Bileşikgiller
Diğer adları: Asfur, Aspur, Haspir, Kurtum, Yalancısafran
İng.: False saffron, Safflower
Fr.: Safran bâtard
Alm.: Farber safflor
İt.: Croco bastardo, Zafferano falso
A.: Asfer , Usfur, Kurtum

Tarihçe: Eski Yunan, Roma ve Mısır'da tanınıyordu. Milâd'dan 200 yıl sonra kumaşların aspir ile boyandığı bilinmektedir.

Tohumundan elde edilen yağın önemi ise 18. yüzyılda anlaşılmıştır.

Tanımı: Yol kenarlarında, bahçelerde, parklarda yetişir. Tarımı da yapılır.

Arabistan yarımadası, İran, Hindistan, Pakistan ve Anadolu'da yabânî olarak görülür. Türkiye'de yağ bitkisi olarak en çok Balıkesir, Bursa, Eskişehir ve Kütahya'da yetiştirilir.

* Boyu 50 cm. kadardır. Ağustos - Eylül aylarında turuncu çiçekler açar.

* Eskiden daha çok boya bitkisi olarak yetiştirilirdi. Özellikle Arabistan'da yetişen *Carthamus tinctorius* türünden, Eski Mısırlılarca da bilinen sarı ve kırmızı renkte bir boya elde edilirdi.

Eskiden *"Za'farân-ı kâzib (Yalancı safranı)"* dedikleri budur.

* Aspir'in dikensiz çeşitleri ıslah edilerek yağ oranı yüksek yeni tipler elde edilmiştir.

* Tohumlarından sabit yağ elde edilir.

Kullanılan kısmı: Çiçekleri, tohumları, yağı.

Özellikleri: Müshil, romatizmal ağrıları giderici.

* Aspir yağında, oleik asid yüksek oranda olmak üzere çok farklı yağ asidleri vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çiçekleri renk verdiği için soslara doğal boya maddesi olarak katılır.

* Özellikle Gaziantep'te *"Orman"* yemeğinde kullanılır.

▼ Halkhekimliği

* Aspir yağı ve tohumu müshil olarak kullanılır. Fakat, tadı çok acı olduğu için içilmesi güçtür.

* Haricen, romatizma ağrılarını dindirmek için kullanılır.

* Aspir'in *Yünlü aspir* (Carthamus lanatus) denilen türünün tohumları kurt düşürücü ve âdet (regl) getirici olarak kullanılır.

* Çiçekleri boyar madde olarak *"Safran"* yerine kullanılır.

▼ Estetik

* Cildi tahriş etmediği için makyaj maddelerine katılır.

♥

Moda denilen şey
o kadar çirkindir ki,
onu her altı ayda bir değiştirirler!
Oscar Wilde

BAYIRTURBU

Lat.: Cochlearia armoracia, Armoracia rusticana
Fam.: Cruciferae /Turpgiller
Diğer adları: Yabanturbu, Acırga, Eşekturbu, Yabânî Kaşıkotu
İng.: Horseradish
Fr.: Armoracie
Alm.: Meerrettich - löffelkraut
İt.: Rafano salvatico
A.: Fîgl el-berrî

Tarihçe: En eski kayıtlar 13. yüzyıla aittir. Batı Avrupa'da, Almanlar, Danimarkalılar yemeğe çeşni vermek için ve uyarıcı, hazmettirici ilaç olarak kullanmışlardır.

* Plinius, bayırturbunun akrep ve yılanlardan koruduğunu, her türlü zehire karşı *"panzehir"* olduğunu söylemiştir.

* 16. yüzyılda İngiltere'de ses kısıklığı, öksürük ilacı yapımında kullanılmıştır.

19. yüzyılda Amerika'ya götürülmüştür.

Tanımı: Anavatanının Avrupa veya Karadeniz kıyıları olduğu kabul edilmektedir.

Kars, Kağızman çevresinde yetişir. Çokyıllık bir bitkidir. Boyu 100 - 150 cm. kadardır. Nemli, kuru, iyi gübrelenmiş toprakları sever.

* Kökü silindir şeklindedir; dıştan kahverengi, içten beyaz, çok uzun ve çok başlıdır.

Yaprakları uzun saplı, çok büyük ve kenarları kertiklidir. Bitkinin ortasından çıkan sapı üzerindeki yapraklar sapsız, uzun, mızrak görünümlüdür.

* Çiçekleri Haziran ve Temmuz aylarında açar. Beyaz, salkım durumundadır.

* Kökleri Eylül - Şubat arasında çıkarılır, taze olarak kullanılır.

Kullanılan kısmı: Kökü, yaprakları, tozu.

Bileşimi: Hardalyağı.

Özellikleri: İştah açıcı, yorgunluk giderici, şeker düşürücü.

Keskin kokulu, acı yakıcı, keskindir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çalkalanmış krema veya ekşi kremaya karıştırılır. Klasik sığır eti kızartmasının üstüne konur.

* Rosto, sığır eti, balık ve istiridye yemeklerine çeşni vermek için kullanılır.

* Dip, salata, mayonez süslenir.

* Domates esaslı kokteyl sos olarak deniz ürünlerine veya barbekü sosu olarak ızgara etlere kullanılır.

* Kökü tütsülü veya yağda kızartılan balıklara sos olarak konur.

* Kökü, rendelenip lahana salatasına, mayoneze, rozbife konur.

* Körpe yapraklarla salata yapılır.

◆ **Toz:** Kökünün öğütüldükten sonra hafif ateşte kurutulmasıyla elde edilir.

◆ **Sirke:** Üzüm sirkesine, kıyılmış bayırturbu kökü, arpacık soğanı, soğan, sarımsak ve kırmızıbiber katılarak yapılır.

* 2 su bardağı iyi kalite elma sirkesine çok ince dilimlenmiş 100 gram kök konur. 7 gün dinlendirildikten sonra süzülür. Şişede saklanır.

◆ **Şurup:** Çok ince dilimlenmiş 100 gram kökün üstüne pudra şekeri serpilir. Kavanoza üst üste dizilir.

2 gün bekletildikten sonra süzülür. Şişede saklanır.

◆ **Tentür:** 2 subardağı üzüm sirkesine çok ince dilimlenmiş 100 gram kök konur. 2 gün bekletildikten sonra süzülür. Şişede saklanır.

* Taze kökünden yapılan açık kahverenkli tentürü göğüs nezlesi ve öksürüğe faydalıdır.

* Yakıcı keskin kokusu sinüslerin temizlenmesine yardımcı olur.

◆ **Su:** Taze çıkarılmış suyu koli basillerini öldürür.

☞ **Dikkat! B**ayırturbu ishal yapıyorsa, gece terlemesine neden oluyorsa, kullanılmamalıdır.

* Fazlası, mide ve bağırsak mukozasını tahriş eder; böbrek kanamasına neden olur.

* Rendelerken, gözleri tahriş etmemesine dikkat etmek gerekir.

* Hamilelere yasaktır!

♥

İnsanlardan
hiçbir şey beklemeyen mutludur.
Çünkü o, hiçbir zaman
hayal kırıklığına uğramıyacaktır.
Alexander Pope

BİBER

Lat.: Capsicum annuum
Fam.: Solanaceae / Patlıcangiller
İng.: Capsicum
Fr.: Piment
Alm.: Pfeffer
İt.: Peperone, Pimento
A.: Fülfül

Tarihçe: Anavatanı Orta ve Güney Amerika'dır. Amerika'nın keşfinden sonra İspanya'ya götürülmüş, oradan da bütün dünyaya yayılmıştır.

Tanımı: Bir yıllık (sıcak iklimlerde çokyıllık) bir sebzedir. Meyveleri hem sebze hem de bahar olarak kullanılır.

Boyu 1 m. kadardır. Kökü 75 cm. kadar derine gidebilir. Tohumları basık, böbrek şeklindedir. 1 gramında 120 - 200 adet tohum vardır. Acı ve tatlı olmak üzere iki türlüdür.

Bileşimi: 100 gram yeşil tatlı biberde 92. 6 gram su, 4.2 gram karbonhidrat, 1.4 gram selüloz, 0.2 gram yağ, 1.1 gram protein vardır.

Kalori değeri 29'dur.

Özellikleri: İştah açıcı, hazmettirici, iddar artırıcı, ısıtıcı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Biber, taze olarak salata ve garnitürlerde, birçok yaz yemeğinde, dolmada, közlemede kullanılır; salça yapılır.

* Birtakım hazır sosların yapımında kullanılır. Kuzey ve Güney Amerika'da, Avrupa'da ve Orta ve Uzak Doğu ülkelerinde bol

miktarda tüketilen *"Acı biber sosları"* Türkiye'de de kabul görmüştür.

* Biber; ketçap, hazır çorba, çocuk maması, tarhana gibi ürünlerde de kullanılır.

* Peynirlere renk ve tad vermek amacıyla toz kırmızıbiber, granüle veya bütün yeşil biber konur.

* Acı biberlerde bulunan *"Capsaicin"*, ilaç endüstrisinde ham madde olarak kullanılmaktadır.

▼ Türkiye'de Yetiştirilen Biberler

◆ İnce, uzun, kalem biberler

Bunlar, *"Sarı renkli tatlı biberler"* ve *"Yeşil renkli acı biberler"* diye iki gruba ayrılabilir.

Marmara bölgesinde ve Mersin çevresinde çok miktarda üretilmektedir. Salata ve garnitür olarak kullanılır.

◆ Çarliston biber

Sarı renkli, kalın etli ve tatlıdır. Tazesi salatalıklarda kullanılır, haşlanmışı ile sirkeli - sarmısaklı *"Acele turşu"* yapılır.

◆ Dolmalık biberler

Sarı dolmalık biber ve Yeşil dolmalık biber olmak üzere iki çeşidi vardır.

◆ Kırmızı domates biberi

Domatese benzer. Edirne çevresinde çok yetiştirilir. İyi salça yapılır.

◆ Kırmızı tozbiberlik biberler

Çok çeşidi vardır. Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Kayseri, Bilecik, Bursa, Sakarya çevresinde yetiştirilen bu biberlerin rengi kırmızı, şekilleri konik, tadları acı veya tatlıdır. Uzun veya yuvarlak biber kurutulduktan sonra dövülerek iri daneli *"kırmızıbiber / İsot"* elde edilir.

▼ Yabancı Kaynaklı Biberler

◆ California Wonder

Eti kalın, tatlı ve lezzetli bir dolmalık biberdir. Körpe iken yeşil, daha sonra tatlı kırmızıdır. Uzunluğu 10 - 12 cm., genişliği 8-10 cm. kadardır. Salatalara, rengiyle değişik bir cazibe kazandırır.

◆ Yolo Wonder

Uzunluğu 9 - 10 cm., genişliği 5 - 6 cm. kadardır. Önce tatlı yeşil, sonra kırmızı renklidir. Lezzetlidir. Biber salçası yapılabilir.

◆ Mild Spanish

Uzunluğu 14 - 16 cm. kadar, genişliği küt konik, 4 boğumlu, eti 3 mm. kadar kalınlıkta olan dolmalık, sofralık biberdir. Sarı - yeşil renklidir.

◆ World Beater

Uzunluğu 12 - 15 cm., genişliği 8 -10 cm. kadardır. Önce yeşil, sonra tatlı kırmızı renklidir. Meyveleri iridir, öyle ki 5 - 8 tanesi 1 kilogram gelir.

Doğranıp salata yapılır, salçası da nefis olur.

ARNAVUT BİBERİ

Lat.: Capsicum frutescents

Fam.: Solanaceae / Patlıcangiler

Diğer adları: Kirazbiberi, İspanyolbiberi

Tanımı: Meyveleri küçük, yuvarlak ve kırmızı renkte, lezzeti çok acı bir biber çeşididir. Çili'den daha az acıdır.

1548'de Hindistan'dan İngiltere'ye gitmiştir.

▼ Mutfak

Bazı hamur işleri, makarna ve körili yemeklere konur.

ÇAYEN BİBERİ / CAYANNE PEPPER

Batı Asya, Orta ve Güney Amerika'da binlerce yıldan beri yetişmektedir.

İspanyol kâşifler karabiber ararken bulmuşlar, fakat ne olduğunu başlangıçta anlamamışlardır.

Kristof Kolomb'un gemisinin yolcularından biri olan *Cuneo,* Amerika yerlilerinin bu biberi tıpkı elma gibi sevip yediklerini hatıralarında yazmıştır.

Tanımı: Anavatanı; Batı Asya, Orta ve Güney Amerika'dır.

* Chili (Hind) biberinin acı kuru kabuğundan yapılır. Ateş gibi kızgın, çok acı bir çeşit toz kırmızıbiberdir. Kokusu azdır, son derece acı ve yakıcı tadı vardır.

* Buzdolabında saklanır.

▼ Mutfak

* Asya, Amerika ve Orta Doğu'daki bazı yemeklere katılır.

* Meksika ve İtalyan mutfağının geleneksel baharıdır.

* Avokado dip, taco ve enchilada sosuna katılırsa daha hoş olur.

* Menemen'e bir çimdik cayenne pepper serpilirse pek güzel olur.

* *Barbekü sosu:* 1 bardak sirkeye bir tutam kadar konup çalkalanır.

ÇİLİ BİBERİ / CHILI PEPPER

Çok önceleri Meksika ve Güney Amerika'da Amazon bölgesinde yetişirmiş. Kristof Kolomb, Amerika'yı keşfinden dönerken İspanya'ya getirmiş; oradan Portekiz'e, oradan da denizciler aracılığıyla Hindistan'a gitmiştir.

* Meksika'da 100'den fazla Çili türü vardır. Bunlar, ateş gibi yakıcı, küçük kırmızı meyvelerdir. En acısı, genellikle küçük olanlarıdır.

* Çili biberinin Hindistan'a gitmesi Hind mutfağında büyük bir değişim olmasına sebep olmuştur. Çünkü yemeklere acılık vermek için, önceleri dâne biber ve hardal tohumu kullanılıyormuş.

Bitkiye acılığını veren *"Capsaicin"*dir. Bu, bitkinin iç zarında, damarlarında ve tohumlarında bulunur.

▼ Mutfak

* Pul Çili biberi, hazır çorbalara tad vermek için kullanılır.

* Çili tozu, genellikle *"kimyon, yabani mercanköşk ve sarmısak"* ile karıştırılır.

☞ Kırmızıbiber ve Paprika'ya da bakınız.

♥

Elde edilecek bir çıkarı olduğu halde
adaleti düşünen,
tehlike karşısında hayatını hiçe sayan,
verdiği sözü unutmayan
tam bir insandır.
Confucius

BİBERİYE

Lat.: Rosmarinus officinalis
Fam.: Labiatae / Ballıbabagiler
Diğer adları: Kuşdili, Büberiye, Biberya, Hasalban, Beyazpüren, Lacivert gül, Taçlıçiçek, Buhurdanlık, Rosmarin
İng.: Common rosemary
Fr.: Romargin
Alm.: Echter rosmarin
İt.: Rosmarino
A.: İkli'l-gabal

Tarihçe: Eski çağlarda kutsal bitki ve aşk simgesidir. Genç evlilere çelenk olarak takıyorlarmış, evlenmeyi, aşkı, ölümü simgeliyormuş. Atinalılar ve Romalılar kutsal saymışlardır. Aşk tanrıçası Afrodit'e adanmış ve tanrıların süsü olarak kullanılmış; Mısır firavunlarının mezarlarında dalları bulunmuştur.

* Yunanlılar saçlarına biberiyeden ördükleri bir çelenk takarlar ve bunun saçlarını, beyinlerini, hafızalarını güçlendireceğine inanırlarmış. Onlara göre biberiye, aynı zamanda sadakat sembolüydü.

* Arap hekimleri, damıtma yoluyla tarihte ilk defa uçucu yağını elde etmişlerdir.

* Biberiye hakkında şu hikâye anlatılır:

Hazret-i Meryem *(Virgin Mary)* Mısır'a doğru uçarken, mavi kumaştan yapılmış pelerinini Biberiye *(Rosemary)* çalısına düşürmüş. Bir süre sonra pelerinin üstünde beyaz bir çiçek açmış ve o gece çiçeğin rengi maviye dönüşmüş. Bu çalı daha sonraları *"Rose of Mary / Meri'nin Gülü / Biberiye"* diye anılmış.

* Orta Çağ'da tuzlu etlere çeşni katmak için ve ilaç olarak kullanılmıştır.

* Avrupa'da evlenme törenlerinde tütsü olarak biberiye yakılırmış. Hâkimler, duruşma salonuna mahkûmlar tarafından getirilebilecek hastalıklardan korunmak için biberiye ile tütsü yaparlarmış.

* 15. yüzyılda "kara ölüm"den korunmak için evlerde, 2. Dünya Savaşı sırasında bulaşıcı hastalıklardan korunmak için hastanelerde kuru biberiye yakılmış.

* Yastık altına kuru biberiye koymakla, kâbustan, şeytandan korunduğuna inanılır.

* 16. yüzyılda yaşayan; gut ve romatizmadan ızdırap çeken 72 yaşındaki felçli Macar Kraliçesi İsabella'nın *"Aqua Regina Hungaria"* denilen biberiyeli bir karışımla (alkol, biberiye çiçekleri, lavanta çiçeği, nane) gençleşmiş olduğu ve kendisine Polonya kralının evlenme teklif etmiş olduğu söylenir.

* Avrupa'daki düğünlerde gelinin elinde tuttuğu bukete sadakatin simgesi olarak biberiye konur.

Tanımı: Anavatanı Akdeniz kıyılarıdır. Kokulu bir çalıdır. Boyu 2 m. kadardır. Yaz, kış yeşildir. Çok sık dallıdır.

* Yaprakları, dallara yapışıktır ve karşılıklıdır. Boyları ve genişlikleri 3, 4 cm. kadardır. Üstleri çıplak düz deri gibi, parlak koyu yeşildir. Altları keçe gibi beyaz tüylerle kaplıdır. Kenarları düz ve geriye doğru kıvrıktır.

Yaprakları, çiçek açmadan toplanır. Gölge ve havadar yerde, ince tabaka halinde serilip kurutulur. Yağının kaybolmaması için kurutulma ısısının 35 dereceyi geçmemesi gerekir.

* Çiçekleri küçük, açık mavi - beyazdır,

kısa salkım biçiminde biraraya toplanmıştır. Yaprak diplerinden çıkar ve genellikle bitkinin üst bölümünde toplanır. Çiçeklerine çok arı gelir. Mart sonundan Temmuz'a kadar toplanır. Kökleri tazeyken beyazdır, yaşlandıkça kahverengiye dönüşür.

* Gövdesi ince, uzun, alt tarafı odunsudur. Yaşlandıkça kabuk kabuk kalkar.

* Âdî biberiye, Ege ve Akdeniz'in kıyı bölgelerinde çok bulunur. Fransa, İspanya ve Portekiz'de üretilir.

Kullanılan kısmı: Yaprakları (folia rosmarini), uçucu yağı (oleum rosmarini).

Bileşimi: Kâfûru, sineol, kamfen, pinen, borneol, bornilasetat, esans.

* Kâfûru gibi güçlü kokusu vardır. Yaprakları acımsı baharlıdır.

Özellikleri: İdrar söktürücü, safra artırıcı, bağırsak kurdu düşürücü, sakinleştirici, kramp giderici, sindirime yardımcı, gaz söktürücü, yara iyileştirici, kan şekerini düşürücü.

* Genç sürgünleri baharat olarak kullanılır, uçucu yağ çıkarılır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Biberiye yapraklarını kullanmadan önce, elle kırmak veya havanda dövmek gerekir.

* Her türlü yağlı et, omlet, çorba, patates, sos, kabak gibi sebzelerde, nişastalı yemeklerde, salatalarda ve dometesli yemeklerde kullanılır.

* İtalyan mutfağında kuzu, domuz, tavuk ve tavşan yemeklerinde kullanılır. *"Zucchini"* ve Yaz Ezmesi (Meyve Ezmesi) üzerine eritilmiş tereyağında biberiye dökülür.

* Sarmısakla harmanlanıp kuzu kızartmada, et ızgarada kullanılır.

* *Sirkeli biberiye* balık yemeklerinin hazmını kolaylaştırır, domates soslarının ve sebzelerin lezzetini artırır.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 1 çaykaşığı yaprak konur. 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3 çay çaybardağı içilir.

◆ **Sirke:** 1 litre iyi kalite elma sirkesine 60 gram yaprak konur. 15 gün dinlendirildikten sonra süzülür. Ağzı kapaklı şişede saklanır. Yemeklerden önce 1 çaybardağı içilir.

◆ **Alkol:** 5 kahve fincanı % 70'lik alkole 60 gram yaprak konur. 15 gün dinlendirildikten sonra süzülür.

◆ **Biberiye yağı:** Taze yapraklarının su buharıyla damıtılması yoluyla elde edilir.

* İçilmez, haricen kullanılır. Aksi halde mide, bağırsak ve böbrekleri tahriş eder. Kullanılacağı zaman % 70'lik alkol katılmalıdır.

◆ **Banyo:** 1 litre suya 60 gram yaprak konup kaynatılır. Ateşten aldıktan sonra 30 dakika demlendirilir.

Bu su banyo küvetindeki suya karıştılır. İçinde 1 saat oturulur. Kan dolaşımı ve sinir sistemi için faydalıdır. Ancak, geceleri yapılmamalıdır. Aksi halde, uykusuzluk yapar.

▼ Estetik

* Saç şampuanı, sabun, kolonya, parfüm, likör yapımında kullanılır.

Dikkat! Biberiye bulantı yaparsa, kullanılmamalıdır.

* Fazla alınırsa epilepsi yapar.

* Hamilelere yasaktır.

ÇEMEN

Lat.: Trigonella foenum- graecum
Fam.: Leguminosae / Maydanozgiller
Diğer adları: Çemenotu, Boyotu, Hülbe
İng.: Fenugreek
Fr.: Fenugrec
Alm.: Bockshornsame
İt.: Fieno greco, Trigonella
A.: Hulbah, Helbah, Seyel

Tarihçe: M.Ö. 3700'de Çin'de Kral Shinnog devrinde en iyi balgam söktürücü olarak kullanılıyordu.

* Ebers Papirüsü'nde de "yanık ilacı" olarak geçmektedir. Firavunların dinî törenlerinde kullanılıyordu.

* Antik Yunan'da ve Mısır'da ilaç olarak kullanılmıştır.

* Antik Roma'da gladyatörlerin ve atletlerin besinleri arasında önemli bir yeri vardı.

Tanımı: Akdeniz kıyıları, Marmara bölgesi, Avrupa, Batı Asya, Hindistan, Çin, Arabistan'da yetişir.

* Biryıllık bir bitkidir. Boyu 40 - 50 cm. kadardır. Uzun iğ biçiminde kazık kökü vardır. Gövdesi az dallıdır. Yaprakları 3 yapraklı yoncaya benzer. Çiçeklerinin sapı yoktur, yalnız veya ikili olarak yaprak diplerinde açar.

* Çiçekleri sarı, nadiren koyu veya açık menekşe renklidir.

* Meyvesi/tohumu ince, uzun düz veya kıvrık olan meyve kabuklarının içinde bezelye gibidir. Yaz sonu ile Sonbahar başında iyice olgunlaştıktan sonra toplanır.

◆ **POY:** Çemenotundan tohumu alındıktan sonra arta kalan meyve parçalarının dövülüp toz haline getirilmesiyle elde edilen ürüne *"poy"* denir.

Kullanılan kısmı: Tohumu.

Bileşimi: Lesitin, esans, tanen, fosfor, organik demir, kalsiyum, müsilaj, saponin, trigonellin alkaloidi, diosgenin, fitobterol, fitin, kolin, protein, vitaminler (A, B).

Özellikleri: Kuvvetlendirici, cinsel gücü artırıcı, metabolizma düzenleyici, iştah açıcı, balgam söktürücü, kan şekerini düşürücü, kolesterol düşürücü, zayıflatıcı.

Haricen: Ağrı giderici, sellülit giderici; vajinal yaralar, sivilce, romatizma, siyatik, gutta faydalı.

* Kendine özgü, hafif acımsı tadı vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Tohumları kaya gibi serttir. Kullanılmadan önce havanda dövülür.

* Soya fasulyesinde olduğu gibi tohumlar filizlendirilip salatada çiğ olarak kullanılır. Bu durumda B ve C vitamini enzimleri gelişir.

* Hindistan'da balık ve sebzelerde, Kuzey Afrika'da ekmeklerde tadlandırıcı olarak kullanılır.

* Hafif acı olan yaprakları taze ya da kuru halde Hind mutfağında kullanılır, bu durumuna *"Methi"* denir.

* Taze yaprakları salata gibi yenir; kavrulmuş tozu kahve gibi pişirilip içilir.

* Hafif kavrulur, sonra dövülüp toz haline getirilir. Çeşni vermek için salatalara, yiyeceklere ilave edilir.

▼ Halkhekimliği

◆ 2 bardak suya 1 çorbakaşığı tohum konur. Su yarıya ininceye kadar kaynatılır. Sabah aç karına içilir. 1 hafta devam edilir.

* Bu suyla sivilceclere pansuman da yapılır.

* Bir süre çemen yemek geceleri idrara kalkmayı önler.

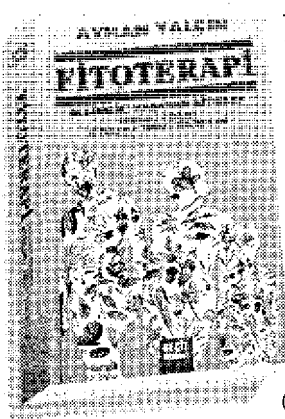
◆ **Tohum tozu:** Günde 2 çay kaşığı biraz balla karıştırılıp yenir.

* *Romatizma, gut, siyatik, iltihaplar, çıbanlar için:* Tozu az su ilave edilerek bulamaç haline getirilir. Tülbent arasına konulup hasta yere konur.

Dikkat! Hamilelere yasaktır.

♥

Eşekler,
samana sahip olmayı,
altına sahip olmaktan
çok severler!
Herakleitos



1. Hamur kâğıt, 383 Sayfa, 16 sayfası kuşe, renkli resim baskılı. Yeryüzünde ve özellikle Türkiye'de halk tarafından tedavi amacıyla kullanılan tüm bitkilerin (sebze ve meyveler de) alfabetik sırayla verildiği bu kitapta; bitkilerin yaygın / yöresel ve Latince isimleri, familyaları; kullanılan kısmı, bilinen bileşimi, özellikleri, önerilen hastalıklar, kullanma şekli ve dozu belirtilmiş; sonuçta herkesin faydalanabileceği GALENİK (bitkisel) ve MAGİSTRAL ilaçların yer aldığı bir PHARMACOPOEIA / CODEX + CODEX VEGETABILIS meydana gelmiştir. Ayrıca, tedavide beslenme / diet de çok önemli olduğu için bu konuya da ana hatlarıyla yer verilmiştir.

ÇÖRDÜK

Lat.: Echinophora tenuifolia
Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller
Diğer adları: Çörtük, Çörtükotu, Çorduk, Tarhanaotu
İng.: Sea parsnip
Fr.: Echinophore
Alm.: Stacheldolde
İt.: Finocchio cervone
A.: Zûfârâ

Tanımı: İki veya çokyıllık, çalı görünümünde bir bitkidir. Dikensiz ve yumuşak tüylüdür. Boyu 20 - 50 cm. kadardır.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, çiçeli dalları.

Bileşimi: Uçucu yağ.

Özellikleri: Nefes açıcı, öksürük kesici; ruhsal çöküntü, böbrek taşı, romatizma, egzamaya faydalı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Tozu etlere, balıklara lezzet vermesi için serpilir. İzmir çevresinde koku verici olarak tarhanaya konulur.

* Yaprakları ve çiçekli dalları turşulara lezzet vermek için kullanılır.

* Çiçekleri salatalara serpilir.

* Av etleri yaprağı ile ovulur.

* Güveç, sebze çorbası, etli börekte kullanılır.

▼ Halkhekimliği

* Tozundan günde 1- 2 gram suyla alınır.

♥

ÇÖREKOTU

Lat.: Nigella sativa
Fam.: Ranunculaceae / Düğünçiçeğigiller
Diğer adları: Âdî çörekotu, Çöreotu, Siyah kimyon, Siyah kişniş, Siyah susam, Karaçörek, Şevkerak
İng.: Small garden fennel
Fr.: Nigelle
Alm.: Schwarzkümmel
İt.: Nigella Cuminella, Gittaione
A.: Shamar, Habbetü'l-sevdâ, Şevkeran, Kemmûn-i esved

Tarihçe: *Dioskorides;* başağrısı kesici, idrar söktürücü, süt artırıcı, âdet düzenleyici; *Galenos,* tohumlarını solucan düşürücü olarak önermiştir.

* Öğütülmüş 1 tutam çörekotunu balla karıştırıp yemenin her derde devâ olduğuna ve nazara karşı koruduğuna inanılır.

Tanımı: Hindistan, Orta Doğu, Kuzey Afrika, Orta Avrupa'da; Türkiye'de daha ziyade Ege bölgesi ve Trakya'da yetişir. 10 kadar türü vardır.

* Mavi çiçeki otsu bir bitkidir. Tarımı da yapılır. Nemli toprakları ve sıcak havayı sever.

* Kazık köklü ve çok dallıdır. Gövdesi hafif kıllıdır, Boyu 20 - 30 cm. kadardır.

* Yaprakları tüyümsü, ince, uçları mızrağımsıdır. Alttaki yaprakları saplı, üsttekiler gövdeye yapışıktır. Açık renklidir.

* Çiçekleri beyaz, uçları açık mavi veya yeşildir. Mayıs - Ağustos aylarında açar.

* Tohumları mat siyah, 4 köşeli, yaklaşık 2.5 mm. uzunluğunda, 1.5 - 2 mm. genişliğinde, 1 mm. kalındığındadır.

* Bitki, Ağustos sonuna doğru kapsüller kahverengileşmeye başlayınca, sabah vakti çiy kalkmadan toplanır; küçük demetler yapılıp kurutulur.

* Tohumları karanlık yerde, arasıra karıştırılarak kurutulur.

Kullanılan kısmı: Tohumu (semen nigellae sativae), tohum yağı.

Bileşimi: Yağlar (sabit, uçucu), tanen, saponinler, şekerler, acı madde, alkaloidler (nigellin, connigellin).

Özellikleri: İştah açıcı, gaz giderici, nefes açıcı, uyarıcı, süt artırıcı, idrar ve âdet söktürücü, bakteri öldürücü, safra artırıcı, tansiyon ayarlayıcı, kuvvet verici.

* Tohumu ezildiğinde baharlı maydanoz kokusu verir. Tadı başlangıçta acımsı, sonra keskin, gıcıklayıcıdır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çörek ve ekmeklerin üzerine pişirilmeden önce serpilir; keklere ve bisküvilere katılır.

Orta Doğu'da, susam tohumlarıyla karıştırılıp ekmek hamurunun üzerine serpilir.

▼ Halkhekimliği

* 4 bardak suya 30 gram konur; kaynatılıp süzülür. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

Safra kesesi koliğine faydalıdır.

☞ **Dikkat!** Hamilelere yasaktır.

◆ **ÂDÎ ÇÖREKOTU** /Nigella sativa

Mavi çiçekli, uzun saplı, biryıllık bir bitkidir. Tohumu için Afyon, Burdur ve İsparta

yöresinde yetiştirilir. Tohumları sabit yağ (%30-45), uçucu yağ, acı madde ve saponin içerir.

* Yakın Doğu'da ekmek ve çöreklerin üzerine serpilir. Olgun tohumlarından kırmızımsı kestane renkli sıvı bir yağ elde edilir.

◆ **ŞAM ÇÖREKOTU**/ *Nigella damascena*

"Siyah Türk Kimyonu" denilen, 20 - 50 cm. boyunda biryıllık bir bitkidir. Çiçek ve meyvesi Âdî çörekotu'nunkine benzer. Trakya ve Kuzey Anadolu'da yabânî olarak yetişir. Bahçelerde süs bitkisi olarak da yetiştirilir.

Tohumları sabit yağ (% 30-35), uçucu yağ (%0.5) ve alkaloidler içerir.

* Çilek kokulu uçucu yağı parfüm sanayiinde kullanılır.

◆ **YABÂNÎ ÇÖREKOTU** / *Nigella arvensis*

20-50 cm. boyunda biryıllık bir bitkidir. Türkiye'de çok yaygındır. Sabit yağ ve alkaloidler içeren tohumu idrar artırıcı olarak kullanılır.

◆ **ÇÖREKOTU YAĞI / ÇÖĞRE YAĞI**

Çörekotu tohumlarının sıkılmasıyla elde edilen, kırmızımsı kestane renginde sıvı bir yağdır. Saç dökülmesinde ve kepeklenmede başa sürülürse faydası görülür.

◆ **ÇÖREKOTU KAHVESİ**

Değirmende çekilen çörekotu, biraz şeker ilavesiyle kahve gibi pişirilip içilir. Üzerine rendelenmiş küçükhindistancevizi de serpiştirilebilir.

♥

Eğer at
kendi gücünü bilse,
boyunduruk altına girecek kadar
akılsızlık etmez!
Strindberg

DÂRIFÜLFÜL

Lat.: Piper longum
Fam.: Piperaceae /Karabibergiller
Diğer adları: Uzunbiber, Kuyruklubiber
İng.: Long pepper
Fr.: Poivrier long
Alm.: Langer pfeffer
İt.: Albero del pepe, Pepe longo
A.: Dâr-ı fülfül

Tanımı: Karabiberin uzunca bir çeşidi-dir. Doğu Hind Adaları ve özellikle Sumatra'da yabânî olarak yetişir, tarımı da yapılır.

Meyveleri 4 - 6 cm. boyuda, koni biçiminde, açık esmer renklidir.

Kullanılan kısmı: Meyveleri.

Bileşimi: Nişasta, rezin, piperin, uçucu yağ.

Özellikleri: Ağız kokularını giderici, iştah açıcı, idrar söktürücü, gaz giderici, cinsel gücü artırıcı.

* Yakıcı ve keskin lezzeti vardır. Kokusu yoktur, ezildiği zaman koku verir.

Kullanım şekli:

* Tazesi ve kurutulmuşu bahar ve ilaç olarak kullanılır.

* 25'er gram darıfülfül ile tozşeker karıştırılır. Az su ile yutulur. Günde 2 kere.

♥

Bilgili bir ahmak,
cahil bir ahmaktan
daha çok ahmaktır!
Moliere

DEFNE

Lat.: Laurus nobilis
Fam.: Lauraceae /Defnegiller
Diğer adları: Nehtel, Tahnal
İng.: Bay leaves, Sweet bay, Laurel
Fr.: Laurier franc, Laurier des poètes
Alm.: Edle lorbeer
İt.: Lauro franco, Lauro regio
A.: Tefrün, Rend, Habbü'l-Ğâr
Tarihçe: Mısırlılar ve Asurlular şifâlı bitki olarak kullanmışlardır.

* Antik Çağ'da Güneş tanrısı *Apolon*'a adanan defne yapraklarından imparatorlara, generallere, şâirlere, sanatçılara taçlar örülür; Antik Yunan ve Roma'da zafer kazananlar defne yaprağından yapılmış taç takarlardı.

* Roma imparatorları ve rahipler kapılarının önüne dikerler, bekçilik yaptığına; defne yaprağının kendilerini gökgürlemesinden, yıldırımdan, vebadan koruduğuna inanırlardı. Roma İmparatoru *Tiberius*'un (M.Ö. 42 - M.S. 37), şimşekler çakarken başına defne yapraklarından yapılmış bir taç taktığı bilinmektedir.

Sonraları İngilizler ve İtalyanlar, defne yaprağının kendilerine şans getireceğine ve koruyacağına inanmışlardır.

* Defne dalı, Romalılardan bu yana zafer, şeref, şöhret, başarı sembolü olarak kullanılmaktadır. Bazı kaynaklara göre; Peygamberler bir yerden başka bir yere giderlerken yanlarında defne dalı götürürlermiş.

* *Plinius*, havayı temizlediğini, bulaşıcı hastalıkları önlediğini, yıldırımlardan koruduğunu söylemiştir.

Tanımı: Akdeniz, Ege, Marmara ve Karadeniz bölgelerinin kıyı kesimlerinde yetişir.

Beyazımsı sarı çiçekli bir ağaç veya çalı görünümünde bir bitkidir.

Ağaç olarak boyu 10 m.'ye varır. 100 yıl kadar yaşar. Yaz-kış yaprak dökmez.

* Yaprakları meşin gibi sert, kısa saplı, 8 - 10 cm. uzunluğunda, 3 - 5 cm. genişliğinde elips şeklindedir. Kenarları sert ve dalgalıdır.

Uçları sivri veya küttür. Üstleri parlak yeşil, altları sarımsı yeşil, derimsidir. Sarmal olarak dizilirler.

* Yaprakları, saplar ile gövdenin birleştiği yerden çıkar, şemsiye görünümündedir. İlkbahar'da kesilir. Sapları kesildikten sonra gölge ve havadar yerde kurutulur. Cam, tahta, porselen kapta, olduğu gibi veya öğütülmüş olarak saklanır.

* Dişi ve erkek organlar ayrı ayrı çiçeklerde bulunur, renkleri sarımsı beyazdır. Nisan - Haziran aylarında açar.

* Meyveleri yumurta gibi, 10 - 15 cm. büyüklüğündedir. Başlangıçta yeşilken, olgunlaştıkça kırmızıya sonra da zeytin gibi parlak siyaha dönüşen meyveler Kasım'da tam olarak olgunlaşır.

* Tamamen olgunlaşmamış meyveler gölge ve havadar yerde kurutulur.

Kullanılan kısmı: Meyve, yaprak, yağ.

Bileşimi: Meyvelerde: Nişasta, yağlar (sabit, ucucu; geraniol, cineol, eugenol).

Yapraklarda: Tanen, ucucu yağ.

Uçucu yağda: Cineol, eugenol, graniol, pinenler.

Meyve sabit yağında: Asidler (laurik, palmitik, oleik, linoeik).

Özellikleri: Mikrop öldürücü, hazmettirici, spazm çözücü, ağrı giderici, mide - bağırsak gazı söktürücü, idrar söktürücü, uyarıcı, nefes açıcı, yatıştırıcı.

* Tadı keskin, acımsı ve buruktur. Yaprakları çok hoş kokar.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Güveçlerde, çorbalarda çeşni verici ve sos garnitürü olarak kullanılır.

* Bayatlığından şüphelenilen et ve balık yemeklerine konulur.

* Bazı balık ve ot yemeklerine, çorbalara, bazı soslara, hamur işlerine ve söğüşlere koku ve lezzet vermesi ya da hoş olmayan kokuları gidermesi için kullanılır.

* Zeytinyağlı salamura, etsuyu, patates çorbası, dolma içleri, etli börek, av eti, kaynatılmış balık suyuna katılır. Ancak, servisten önce defne yaprağı çıkartılmalıdır.

* Kremalara, sütlaçlara konur.

* Yaprakları, etsuyu ve bouillabaise gibi klasik Fransız yemeklerinde kullanılır.

☞ **Öneri:** Defne yaprağı ev yemeklerinde faydalıdır. Fasulye, kırık bezelye ve sebze çorbalarına, ızgara etlere, spagetti sosuna konulur. Çili biberi ile birlikte kullanılır.

☞ **Dikkat!** Şişte defne yaprağı ile birlikte et/deniz ürünleri pişirirken, defne yaprağı birkaç kere değiştirilmelidir.

* Defne yapraklarını yemeği ateşten almadan biraz önce çıkarmalıdır.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 3 tane taze/kuru yaprak konur.

20 dakika demlendikten sonra süzülür. Yemekten sonra veya yemek aralarında 2- 3 fincan içilir. Göğüsü yumuşatır, öksürüğü keser.

* Defne yaprağı ile portakal kabuğu birlikte kaynatılıp süzüldükten sonra balla tadlandırılıp, günde bir kere içilirse, iştahsızlığa ve müzmin bronşite faydalıdır.

◆ **Toz:** Kuru yapraklar öğütülerek elde edilir.

◆ **DEFNE SABUNU**

Pirina yağıyla karışık defneyağıdan yapılan sabun, deri hastalıklarında ve saç dökülmesinde faydalıdır.

Saç dökülmesini yavaşlatır, deri mantarlarına etkilidir.

◆ **DEFNE YAĞI**

Defnenin meyvelerinden sıkma ya da kaynatma yoluyla elde edilir. İçyağı ile karıştırılarak yapılan merhemi romatizma ağrılarında kullanılır.

Bir parça kesme şekere 2-3 damla defne yağı damlatılıp yenirse, göğsü yumuşatır.

Dikkat! Defne hamilelere yasaktır.

* Yağı deriyi tahriş edebilir.

* Oda içinde yakılan yaprak havayı temizler, sigara ve benzeri kokuları giderir.

♥

İstediğin olmuyorsa,
sen olacağı iste!
Nuşirevân -ı Âdil

DEMİRHİNDİ

Lat.: Tamarindus indica
Fam.: Leguminosae /Erguvangiller
Diğer adları: Temirhindi, Hindhurması
İng.: Tamarind
Fr.: Tamarin
Alm.: Tamarind
İt.: Tamarindo
A.: Temrü'l- hindî, Havmer

Tarihçe: 16. yüzyılın sonlarında Antiller'den İspanyol denizciler tarafından Avrupa'ya getirilmiştir.

Tanımı: Afrika kökenli olmakla birlikte öteden beri bütün tropikal ülkelerde, özellikle Doğu ve Batı Antiller, Hindistan ve Mısır'da yetiştirilen bir ağaçtır.

Boyu 20-25 m. kadardır. Yaprakları yeşil ve geniş; çiçekleri sarı - kırmızı çizgilidir. Yaz - Kış dökülmez.

* Çiçeklerin ucundan; 7 - 15 cm. uzunluğunda, 2.5 cm. genişliğinde, açık kahverengi, üzeri tüylü, fasulye kabuğuna benzeyen bir kabuk sarkar. Bu kabukların içinde, çevreleri yapışkan, koyu kırmızı renkli liflerle sarılı 4 - 10 tane tohum vardır.

* Demirhindi piyasada üç şekilde satılır:

a) Meyvesi ve tohumları bir bütün olarak,

b) Yarı kurutulmuş ve sıkıştırılmış olarak,

c) Koyu kırmızı kalın püre halinde.

Kullanılan kısmı: Meyvesinin öz kısmı.

Bileşimi: Ekşi maddeler, nişasta, şeker.

Özellikleri: Susuzluğu giderici, vücuda rahatlık ve serinlik verici.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Şerbeti salatalara limon yerine konur.

* Limon kullanılması gereken çorbalara, soslara, turşulara, yemeklere konur.

▼ Halkhekimliği

* Meyveleri yenilebilir, iç yumuşatıcıdır; reçel yapımında da kullanılır.

* 1 bardak suya konulan 20 gramı müshil etkisi gösterir.

◆ Demirhindi macunu

Yeteri kadar şeker şurubuna 3 gram papatya tozu, 30 gram sinâmeki, 50 gram demirhindi konur. Macun kıvamına gelinceye kadar hafif ateşte karıştırılır.

◆ Demirhindi şerbeti

Kabuk koparılıp içindeki lifler çıkarılır. İçinde kalanların üzerine kaynar su dökülür. Soğuyuncaya kadar bekletilir.

Soğuduktan sonra meyve alınıp tohumları atılır. Meyve biraz suyla ıslatılıp blenderden geçirilir.

♥

Herkesi bir süre aldatabilirsiniz,
bir kısım insanları da
sürekli aldatabilirsiniz.
Fakat herkesi,
her zaman
aldatamazsınız!
Abraham Lincoln

DEREOTU

Lat.: Anethum graveolens
Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller
Diğer adları: Börekotu, Tarhanaotu, Durakotu, Turakotu, Salakotu
İng.: Dill
Fr.: Fenouil puant, Fenouil batard
Alm.: Gartendill, Dill-fenchel, Dill
İt.: Neto odoroso, Aneto, Finocchio fetido
A.: Sadhâb el-berr

Tarihçe: Antik Çağ'dan beri kullanılmaktadır. Babilliler kullanmışlardır. Eski Yunan'da hıçkırığı kestiği biliniyordu.

* Geçmiş devirlerde huzursuz bebekleri uyutmak için de kullanılmıştır.

* Zevkin, sevincin simgesiydi. Romalı gladyatörler, yağını vücudlarına sürerdi.

* Ebers Papirüsü'nde *"Amnest"* adıyla damarsertliğine, başağrısına önerilmiştir.

* İncil'de: "Yazıklar olsun size, kâtipler ve Musevî tarikatı üyeleri, ikiyüzlüler! Çünkü siz, aşar verginizi nane, dereotu ve kimyonla ödediniz, kanunun yükünden kurtuldunuz." (Matta: 23) diye geçer.

* *Dioskorides;* bağırsak gazlarını önleyici, kusmayı durdurucu, idrar söktürücü; sütte kaynatılan tohumunun karın ağrısını dindirici olduğunu söylemiştir.

* *Mathiolus*, dölyatağı sancılarını dindirici; *Paracelsus;* iştah açıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, idrar artırıcı, anne sütünü artırıcı, ağız kokusunu önleyici, cinsel gücü artırıcı; *Leclerc*, kusmayı önleyici olarak önermiştir.

* Amerika'ya giden ilk göçmenler yanlarında dereotu da götürmüşlerdi.

* Bazı Avrupa ülkelerinde, tene değecek şekilde taşınırsa büyüden koruyacağına; gelin, nikahta ayakkabısının içine koyarsa, kocasına her zaman isteklerini yaptıracağına inanılır.

Tanımı: Anavatanı Akdeniz bölgesi ve Güney Rusya'dır. Kuzey Avrupa'da popülerdir. A.B.D. Avrupa, Afrika ve Asya'da tarımı yapılır. Nemli topraklar dışında her yerde yetişir. Bahçe ve bostanlarda çeşni bitkisi olarak da yetiştirilir.

* Çok parçalı ve koyu yeşil yapraklı, kokulu, biryıllık (ikiyıllık) otsu bir bitkidir.

* Tohumunun görünüşü Rezene'ye benzer, fakat daha lezzetli ve hafiftir. Elips şeklinde, çepeçevre kanatlıdır. Renkleri kırmızımsı kahverengiden kırmızı kahverengiye değişir.

Tohumlarının boyu 2.5 - 4 mm.'dir, kuruyunca boylamasına ortadan ikiye ayrılır. Tohumu ile bitki birbiriyle çok uyumludur.

Ağustos ve Eylül aylarında hafifçe kahverengileşmeye başladığı zaman, sabah ve akşam vakitlerinde ve nemli havada toplanır. Küçük bağlar yapılır; havadar, gölge yerlerde kurutulur.

Kuruduktan sonra, hafifçe vurularak saplarından ayrılır. Kapaklı cam kapta saklanır.

* Kökü iğ görünümünde incedir.

* Gövdesi boru gibi silindiriktir, koyu mavi renktedir. Çiçek saplarının ucuna kadar biri beyaz, diğeri koyu yeşil olmak üzere boylamasına çizgiler vardır.

* Yaprakları iplik gibi çok incedir, alttaki

yapraklar saplıdır. Sarı renkli küçük çiçekleri Haziran ve Temmuz'da açar. Şemsiye görünümündedir.

Kullanılan kısmı: Tohumu, tohum yağı, yaprağı.

Bileşimi: Eterik yağ, protein, amin, bergapten, umbelliprenin, scopletin, aesculetin, vicenin, vitaminler (A, C), mineraller (fosfor, kalsiyum, demir, potasyum), kahve asidi, ferula asidi, kloroen asidi.

Özellikleri: Hazmettirici, gaz söktürücü, spazm çözücü, idrar söktürücü, süt artırıcı, genel düzenleyici, uykusuzluk giderici.

* Rezene'yi andıran kokusu vardır. Kuruduktan sonra kokusu kalmaz.

* Tohumu kâfûru kokusunda, az acı lezzettedir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Taze meyveleri yemeklerde ve salatalarda kullanılır. Sirkeye katılıp kullanılabilir.

* Taze patatesle birlikte kaynatılır.

* Tereyağında, kek ve ekmeklerde olduğu gibi veya öğütülerek kullanılır.

* Yaprağı balık, deniz ürünleri, sebze ve diplerin lezzetini artırır. Avrupa'da geleneksel balık servisi dereotuyla yapılır.

* Doğranmış yaprağı; çorbalara, patates salatasına, çerezlere, krem peynirlere, yumurta yemeklerine, somon balığına ve etlere koku ve tad vermek için konur.

* Tohumu İskandinav ülkelerinde çavdar ekmeği hamurunda ve patates yemeklerinde kullanılır. Tohumunun tozu keklere, bisküvilere, elmalı tarta bazı kremalara konur.

* Tohumu çorbalarda, balık ve bazı sebze yemeklerinde, keklerde, tatlılarda, sirkeli salatalarda kullanılır.

* Turşuluk hıyar ve karnabahardan kurulan turşulara çiçekli tepesi konur.

* Dereotu yaprağı; borş çorbası, lahana turşusu, lahana salatası, pilav, pirinçli dolmalar, kuzu eti, beyaz peynir, kabak, tereyağı ile iyi gider.

☞ **Dikkat!** Yaprak, yemek pişerken konulmalıdır.

▼ Halkhekimliği

* Meyvelerinden yapılan infusyon (% 2-5) sinir yatıştırıcı, sindirimi kolaylaştırıcı ve gaz sökücüdür.

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 1 çaykaşığı tohum konur. 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 3 kere içilebilir. Mide bulantısına faydalıdır.

◆ **Yağ:** Tohumlarının preslenmesi suretiyle elde edilir. Günde 1 çaykaşığı içilebilir.

* Yağ ile masaj da yapılır. Kramp çözücü, sancı gidericidir.

Toz: Tohumunun öğütülmesiyle elde edilir. Günde 1 - 2 çaykaşığı içilir.

◆ **Dereotu esansı**

Yalnız *"apiol"* içeren Endonezya kökenli dereotu esansı sindirimi kolaylaştırıcı ve idrar söktürücü olarak kullanılır.

☞ **Dikkat!** Hamilelere yasaktır.

♥

İnsanlar yaşadıkça yaşlandıklarını sanırlar.
Oysa yaşamadıkça yaşlanırlar.
Ivan Panin

FESLEĞEN

Lat.: Ocimum basilicum
Fam.: Labiatae /Ballıbabagiller
Diğer adları: Reyhân, Krallarotu
İng.: Sweet basil
Fr.: Basilic, Herbe royale
Alm.: Echtes basilienkraut, Basilikum
İt.: Bassilico comune
A.: Reyhân, Sa'tar hindî

Tarihçe: Eski çağlardan beri Hindistan, Çin, İran ve Mısır'da baharat ve ilaç olarak kullanılmaktadır.

* Hindistan'da *Vişnu*'ya adanmıştır. Mahkemelerde fesleğen üzerine yemin ederlerdi. Günümüzde de Hinduların evlerinde bulunur.

* Romalılarda kînin sembolüydü. Orta Çağ Avrupası'nda göğsünde veya çorabında fesleğen taşıyanın ilgi çekeceğine inanılırdı.

* Avrupa'ya *Büyük İskender* tarafından götürülmüştür.

* Yunan Ortodoks Kilisesi, kutsal suyu hazırlarken fesleğen kullanılır, kilise mihrabına fesleğen saksıları konulur.

Tanımı: Anayurdu Hindistan olmasına rağmen bütün Akdeniz ülkelerinde ve Türkiye'de yetişir. Pek çok çeşidi vardır.

* Humuslu, balçıklı, kumlu toprakları ve sıcak havayı sever. Çok kokulu, otsu, biryıllık bir bitkidir. Boyu 50 - 60 cm. kadardır.

* Kökleri ince ve çok dallıdır. Yaprakları uzun saplı, genellikle yumurta görünümünde, uçları küt, kenarları düz veya çok az dişlidir.

* Rengi açık yeşilden koyu yeşile değişir.

Parlaktır. Ağustos - Eylül aylarında genellikle beyaz, bazen de pembe veya erguvan rengi çiçekler açar.

* Çiçekleri, dalların ucundan veya dalların son yaprak koltuklarında çıkar, salkım görünümündedir.

* Çiçekli ve yapraklı dallardan oluşan bitkinin yaprakları, özel kokulu ve bahar lezzetlidir. Güney Anadolu pazarlarında demetler halinde satılır, nane gibi yemeklere lezzet vermek için kullanılır.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, dalları, tohumu, esansı.

Bileşimi: Uçucu yağ, estragol, eugenol, lineol, thymol, camphor, pinen.

Özellikleri: İştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı, bağırsak gazlarını giderici, idrar söktürücü, mikrop öldürücü, sinir yatıştırıcı, öksürük kesici, kramp giderici, süt artırıcı.

* Tatlı ve keskin kokuludur.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* İtalyan mutfağında; et, sebze, peynir ve yumurtalı yemeklerde tamamlayıcı olarak kullanılır.

* Yeşil salatalara, çerezlere, dilimlenmiş domateslerin üzerine serpilir.

* Tavuk, balık, kuzu/dana etine ve hamur işlerine hoş bir koku verir.

* Çorbalara, patlıcan, kabak, mantar yemeklerine; bazı soslara katılır.

* Güçlü kokusu sarmısağı tamamlar, sirkeye çeşni katar.

☞ **Dikkat!** Pişen yemeklere, ateşten almadan hemen önce konmalıdır.

* Yağlı yemeklere kıyılmış taze yaprak serpilirse, sindirimi kolaylaşır.

* Tuzlu yemeleri yasak olanlar ve rejim yapanlar için iyi bir bahardır.

▼ Halkhekimliği

* Taze fesleğen yaprakları zehirli hayvan ısırıklarının üstüne konur.

* Fesleğen kokusu sivrisinek ve tahtakurularını savmak için de kullanılır.

* Ufalanmış kuru fesleğen yaprağı koklanırsa, aksırtır, kronik koku almamayı giderir.

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 1 çaykaşığı kuru fesleğen konup 15 dakika demlendirilir. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

Kür yapılacaksa 7 gün devam edilir 14 gün ara verilir.

* Çayı ile eziklere pansuman da yapılır.

* Boğaz ağrısı ve ses kısıklığında gargara yapılır.

◆ **Alkol:** 1 litre % 40'lık alkole 60 gram taze yaprak konur. Ağzı kapalı olarak 6 hafta dinlendirilir. Sonra 700 gram şekerden yapılan şurup ilave edilir. 1 hafta dinlendirildikten sonra süzülür. Artık kalan kısım da preslenip içine karıştırılır.

* Sindirimi kolaylaştırıcı olarak yemeklerden sonra 1 çorbakaşığı içilir.

◆ **Sirke:** 1 litre iyi kalite üzüm sirkesine 60 gram taze yaprak konur. Ağzı kapanıp 6 hafta dinlendirilip süzülür.

* Sindirimi kolaylaştırmak için yemeklerden sonra 1 çaykaşığı içilir.

◆ **FESLEĞEN ESANSI**

Çiçekli fesleğen dallarından su buharıyla damıtılarak elde edilen uçucu bir yağdır.

* İdrar yolları antiseptiği, mide yatıştırıcı ve gaz söktürücü olarak kullanılır.

* 1 kesme şekere 6 damla damlatılıp yenir. Günde 3 kere.

▼ **Estetik**

1 avuç taze fesleğen parçalanıp badem yağına konur. 4 gün bekletildikten sonra, hafif masajla yüze ve boyna sürülür.

10 dakika sonra gülsuyuna batırılmış pamukla temizlenir. Yüz ve boyun bakımı, güzelliği için etkilidir.

◆ **KÜÇÜK FESLEĞEN** /Ocimum minimum

Pencere önüne konulan saksılarda yetiştirilen bir süs bitkisidir. Yaprakları koku verici olarak kullanılır.

☞ **Dikkat!** Fesleğen hamilelere yasaktır.

♥

Her hal ve şartta evleniniz.
İyi bir kadına düşerseniz,
mutlu olursunuz.
İyisine düşmezseniz
filozof olursunuz.
Bundan iyisi de
can sağlığıdır.
Sokrates

FRENKMAYDANOZU

Lat.: Anthriscus caerefolium

Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller

İng.: Chervil, Common chervil

Fr.: Cerfeuil cultive

Alm.: Kalberkropf, Kerbel

İt.: Cerfoglio comune, Cerfoglio coltivato

A.: Maydûnis efrencî

Tarihçe: Plinius, 1. yüzyılda çeşni verici olarak tanımlamıştır.

Romalılar, Fransızlardan almışlar, yüzyıllar boyunca önemli bir bahar olarak kullanmışlardır

Tanımı: Yabânî olarak yetişen veya bahçelerde yetiştirilen bir bitkidir. Yaprakları, eğreltiotu yapraklarına benzer.

* Asıl Frenkmaydanozu *(Anthriscus caerefolium)*, Güney Rusya kökenli yıllık bir bitkidir. Boyu 0.50 m. kadardır.

* Aromatik yaprakları ve hoş görünüşü ile maydanoza benzer, ama lezzeti daha çoktur.

* Frenkmaydanozu denilen başka türler de vardır; bazıları *(Chaerophyllum temulum* gibi) zehirlidir.

Özellikleri: İdrar söktürücü, regl / âdet başlatıcı, hemoroid iyileştirici.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Fransız mutfağının vazgeçilmez çeşnisidir.

* Yemeğe konulan malzemelerin lezzetlerini ortaya çıkarır.

* Yaprağı salatalarda, çorbalarda, güveç yemeklerinde, soslarda, sebze yemeklerinde, tavukta, beyaz balık etlerinde kullanılır.

* Yağda yumurta, peynir veya jambonlu omlet pişirirken konulursa nefis olur.

* Kremalı hamur işlerine, patatese renk ve lezzet katar.

* Tereyağında salçalı/soslu mantara ilave edilir ve ızgara biftek veya tavuk göğsü ile servis yapılır.

* Gövdesi, doğranıp salatalara konur.

☞ **Dikkat:** Taze frenkmaydanozu, koku kaybını önlemek amacıyla ateşten alınmadan az önce konur.

* Frenkmaydanozu kullanılmadan önce elde ezilir veya havanda dövülüp tokmağı ile alınır.

▼ Estetik

* Yaprak çayı cilt temizliğinde kullanılır.

* Suyuyla kirpiklere kompres yapılırsa, uzamalarını sağlar.

♥

İnsanlar akılsızlıkları yüzünden
"alınlarında yazılı olandan"
daha çok acı çekerler.
Platon

FRENKSOĞANI

Lat.: Allium schoenoprasum
Fam.: Liliaceae / Zambakgiller
Diğer adı: Yeşilsoğan
İng.: Chives

Tarihçe: 4000 yıl önce Çin'de çok kullanıldığı bilinmektedir.

Antik Çağ'dan beri kullanılmaktadır, ama tarımı Orta Çağ'da başlamıştır.

Batı'ya *Marko Polo* tanıtmıştır.

Tanımı: Bir çeşit ufak salatalık yeşil soğandır. Van ve Hakkari dağlarında yetişir. Yaprakları soğan yerine kullanılır.

* Boyu 20 - 100 cm. kadardır. Yaprakları parlak yeşil, uzun, içi boş, ince ve silindiriktir. Hafif soğan kokusu vardır. Çiçekleri kürecik şeklindedir, Yaz ayları ortasında açar.

* Çinlilerin frenksoğanının *(Allium tuberosum)* hafif sarmısak kokusu vardır. Birkaç amaçla yetiştirilir:

a) Yaprakları için,

b) Çiçek sapları için,

[Saplara *"Yumuşak kazık"* denir. Bunlar ya kızartılıp tüketilir, ya da garnitür olarak kullanılır.]

c) Ağartıcı olarak: Porselenleri temizlemekte kullanılır.

▼ Mutfak

* Hafif, soğana benzer lezzeti vardır. Yemeklere çekici, alımlı bir görüntü, hem de hoş koku ve lezzet verir.

* Çin'de sokaklarda, trenlerde servis yapılan yemeklerde çok kullanılır.

* Küçük parmak uzunluğunda kesilmiş frenksoğanı parçaları pirinç ve etle pişirilir.

* Çiçekleri salataya serpilir.

* Yaprağı salata, çorba ve sandviçlere garnitür olarak konur.

* Tereyağı ve krem peynire katılır.

* Sarmısak ile daha iyi gider.

* Balığın lezzetini çok hoş hale getirir.

☞ **Dikkat!** Sıcak yemeklere, ateşten alınmadan az önce konur.

♥

Mutsuzluk,
isteyip istemediğimizi
kesinkez bilmediğimiz şeylerin
peşinden canımızı
dişimize takarak koşmaktır.
D. Herold

RAKAMLAR NE D YOR ?
Ramil, Cifr, Simiyâ, Ebced Hesabı
ilk defa bu kitapta anlatıldı ve
nasıl uygulanacağı öğretildi.
• Günlük, aylık ve yıllık falınızı
kendiniz nasıl bulursunuz ?
• Hangi mesleklerde başarılı
olabilirsiniz ?
• Kiminle evlenirseniz
mutlu olursunuz ?
• Esrarengiz Fal
Yöntemleri, geleceğini
merak edenlerin
mutlaka okumaları
gereken ilginç bir kitap

HARDAL

Lat.: Sinapsis arvensis
Fam.: Cruciferae /Turpgiller
Diğer adları: Hardalotu, Acırga, Yabanî-hardal, Eşekturpu, Tamalika
İng.: Mustard Seed, Bastard mustard
Fr.: Brède caya
Alm.: Kleome, Senfkapper
İt.: Senape salvatica
A.: Hardel

Tarihçe: Tarih Öncesi Çağlardan beri bilinmektedir. Eski Yunan ve Roma'da hem ilaç, hem de lezzet verici olarak kullanılmıştır. Romalılar her yemeğe katarlardı.

* M.S. 1. yüzyılda *Plinius*, hardalın 40 derde devâ olduğunu söylemiştir.

* 800'den sonra Fransızlar, sarımtırak yemekler ve tuzlu etlerin lezzetini artırmak için kullanmaya başlamıştır. Orta Çağ'da sebze olarak yeniyordu.

* Kur'ân-ı Kerîm'de Enbiyâ sûresinin 47'inci âyetinde adı geçmektedir.

Tanımı: Anavatanı Asya'dır. Avrupa ve Asya'da çok yaygın olarak yetişir.

* Biryıllık otsu küçük bir bitkidir. Boyu 20 - 60 cm. kadardır.

* Alt yaprakları tüysü, parçalıdır. Sarı çiçekleri dallarının ucunda yalın salkımlar halinde bulunur.

* Meyveleri uzun, hafifçe yuvarlak ya da dörtköşemsidir.

Kullanılan kısmı: Dâneleri (tohumları).

Bileşimi: Sinapin, mironat potasyum.

Özellikleri: Söktürücü, emici, iştah açıcı.

* Siyahhardal, beyazhardaldan daha sert ve acıdır.

* Toz hardal kuruyken kokusuzdur, ama su ile karıştırılınca lezzeti ortaya çıkar.

* Genellikle toz halinde satılır.

◆ **Hardaltozu:** Mrs. Clements of Durham (İngiltere) tarafından icad edilmiş ve kuru, soluk sarı hardal ununun satışını artırmıştır.

◆ **Hardal sosu:** Tereyağı, teze krema ve hardaldan oluşan sostur.

Öğütülmüş hardal tohumu veya tozu soğuk suya konur. Krema yapılır.

Kullanmadan önce 10 dakika bekletilir.

◆ **Hardal:** Hem kara hardalın *(Brassica nigra)*, hem de esmer hadalın *(Brassica juncea)*, ya da her ikisinin karışımı elenerek, ya da elenmeden öğütülerek elde edilir.

◆ **Macun hardal**

öğütülen hardal tohumları, koruk suyu, sirke, ya da bu sıvıların karışımına su, az miktarda tuz, şeker, baharat ve aroma maddeleri karıştırılarak hazırlanır.

Kullanım şekli:

▼ **Mutfak**

* Hind yemeklerinde daha ziyade siyah hardal kullanılır. Yağda hafif sote ettikten sonra domates, soğan, sebze konulur.

* Lezzetini ortaya çıkarmaya ihtiyaç duyulan yemeklerde kullanılır.

* Beyazhardal fidanken, yaprakları salataya veya yemeklere katılabilir.

* Dâneleri yemeklere serpilebilir.

* Çiçeği salatalara konur.

* Et, balık, kümes hayvanlarının, sos ve

salataların süslenmesi ve lezzetlerinin artırılması için kullanılır.

* Toz hardal kullanılmadan önce, su ile hamur yapılır.

* Akhardal, turşularda ve mayonezlerde güçlü besin koruyucudur.

* Sıvı yağ ve sirke karışımına katılırsa baharatlı enerji kaynağı olur.

▼ Halkhekimliği

* Çorapların içine bir tutam hardal unu konulursa, ayakların üşümesini önler.

* Toz hardal mide ve bağırsakları uyararak düzenli çalışmasını sağlar; böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktürür; cinsel arzuları artırır, sinirleri güçlendirir.

* Karahardalın olgun tohumları kaynatılıp içilirse iştah açar.

◆ **Hardal lapası:** Yağı alınmış siyah hardal tohumu tozundan yapılan lapadır. Kan toplayıcıdır.

Karahardalın tohumu ezilip haricen uygulanırsa (hardal lapası, hardal yakısı, ya da hardal banyosu) kanı cilde toplamak ve ağrı kesmek için kullanılır. Bunun uyarıcı ya da yatıştırıcı etkisi, bileşimindeki sinigrozidin, su ve mirozin enzimiyle parçalanması sonucunda ortaya çıkan *alilsenevol*'dan ileri gelir.

◆ **Hardal kâğıdı:** Yapışkan bir çözelti emdirildikten sonra üzerine yağsız hardal tohumu ekilmiş kâğıttır. 40 santigrat dereceden aşağı sıcaklıktaki suyla nemlendirildikten sonra deri üzerine yapıştırılarak kullanılır.

☞ **Dikkat!** Hardal; mide ülseri olanlara, yüksek tansiyonlulara, damarsertliği olanlara, karaciğer ve cild hastalarına yasaktır.

◆ **Tarla hardalı:** Kendiliğinden biten çok yaygın zararlı bir ottur.

◆ **Beyazhardal** *(Sinapsis alba)* ve **Karahardal** *(Sinapsis nigra)*: Bahar olarak kullanılan tohumları için yetiştirilir. Eczacılıkta da kullanılır.

◆ **Sarıhardal** *(Brassica juncea)*: Hindistan'a özgüdür. Tohumları kahverengidir.

* Çok hızlı büyüyen beyazhardal, yeşil gübre ya da yem bitkisi olarak da yetiştirilir.

◆ **Sofra hardalı:** Etli yemeklere, soğuk etlere, şarküteriye, soslara ve çiğ sebzelere katılır.

Dâne özünden yapılan ezme/toz, sirke, karabiber, asid tartirik ve baharat karıştırılarak elde edilir.

◆ **İngiliz hardalı:** Açık ve koyu kahverengi tohumlar ile beyaz tohumların karışımından yapılır. Diğerlerine göre en acısıdır.

◆ **Fransız hardalı:** Kahverengi tohumların beyaz şarap ve baharat karışımıyla yapılır.

◆ **Alman hardalı:** Beyaz tohumlara şeker ve bitki katılarak yapılır. Hafif acı ve tatlıdır.

◆ **Amerikan hardalı:** En az acı ve en çok tatlı olanıdır.

* Beyaz hardalın acılığı dil üstünde; kahverengi hardalın acılığı boğaz gerisinde hissedilir.

HARDALİYYE

İçine hardal tohumu katılarak dayanıklı hale getirilmiş ve mayalanarak şaraplaşması önlenmiş taze üzüm şırasıdır.

Trakya bölgesinde, özellikle Kırklareli, Tekirdağ ve çevresinde çok tüketilen bir içecektir.

İştah açıcı, kuvvetlendirici ve harareti kesici özellikleri vardır.

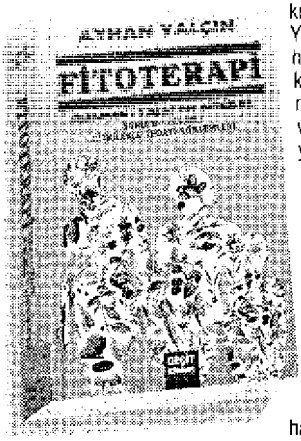
Yapımı: Şıraya, %2 oranında dövülmüş hardal tohumu katılır. Fıçılara konulup 20 gün bekletilir.

Siyah hardalda bulunan sinigrin, beyaz hardalda bulunan sinalbin glikozitleri, şırayla temasa geçince mirozinaz enzimi etkisiyle parçalanarak karakteristik kokulu bir yağ açığa çıkarır. Bu yağ, şıranın mayalamasını (fermantasyonunu) önler.

* Fıçıdan hardaliyye alındıkça, üzerine aynı ölçüde üzüm suyu eklemek şarttır.

♥

Kimileri bin türlü kötülük edip
tek bir hesap vermeden yaşıyor,
kimileri tek bir yanlışla
mahkûm oluyor.
William Shakespeare



1. Hamur kâğıt, 383 Sayfa, 16 sayfası kuşe, renkli resim baskılı. Yeryüzünde ve özellikle Türkiye'de halk tarafından tedavi amacıyla kullanılan tüm bitkilerin (sebze ve meyveler de) alfabetik sırayla verildiği bu kitapta; bitkilerin yaygın / yöresel ve Latince isimleri, familyaları; kullanılan kısmı, bilinen bileşimi, özellikleri, önerilen hastalıklar, kullanma şekli ve dozu belirtilmiş; sonuçta herkesin faydalanabileceği GALENİK (bitkisel) ve MAGİSTRAL ilaçların yer aldığı bir PHARMACOPOEIA / CODEX + CODEX VEGETABILIS meydana gelmiştir. Ayrıca, tedavide beslenme / diet de çok önemli olduğu için bu konuya da ana hatlarıyla yer verilmiştir.

HAŞHAŞ

Lat.: Papaver somniferum

Fam.: Papaveraceae /Gelincikgiller

Diğer adları: Afyon haşhaşı, Beyaz haşhaş, Beyaz afyon çiçeği, Afyon /Gelincik çiçeği

İng.: Poppy seed, Poppy, Opium poppy

Fr.: Pavot blanc, Pavot officinal

Alm.: Weisser mohn, Weisse pavot

İt.: Papavero bianco

A.: Haşhaş esved

Tarihçe: Afyon, Antik Çağ'ın şeref, vakar sembolüdür. 5 bin yıldan beri kullanılmakta ve Anadolu'da Hititlerden beri (M.Ö. 2000 yılları) ekimi yapılmaktadır.

2. yüzyılda Giritli kadınların afyon çiçeği tarımı yaptıkları bilinmektedir. Yunanlılar, ekmeğe çeşni vermek için 2. yüzyılda kullanmaya başlamışlardır. *Hippokrates*, bazı hastalıklar için önermiştir.

* Orta Çağ Avrupası'nda ekmeğe çeşni vermek için kullanılmıştır.

17. yüzyılda Asyalılar, afyon çiçeğini afyonlu ilaç *(opiat)* olarak kullanmışlardır.

* Avrupa'da 19 yüzyılda, Afyon savaşları sonuçlandıktan ve Çin endüstrideki kontrolünü kaybettikten sonra kaçakçılığı başlamıştır.

Tanımı: Dallarının ucunda tek çiçek açan ve bazı türlerinden *"afyon"* elde edilen 1, 2 veya çokyıllık otsu bir bitkidir. Gelincik'e benzer.

* Yaprakları almaşık çıkışlı ve değişik biçimlerde parçalıdır.

* Çiçekleri, uzun sap ve dalların ucunda yer alır. Renkleri lila, pembe, beyaz, alaca olmak üzere farklıdır.

Her çiçekte, çiçek açılır açılmaz dökülen iki çanakyaprak, çiçek açılmadan önce çanağın içinde buruşuk olarak duran 4 taçyaprak ve pek çok sayıda erkek organ bulunur.

* Tohumları /meyvesi, çiçeğin ortasındaki delikli kapsül biçimindeki iri kabuğun içindedir. Bu kapsül olgunlaşmadan önce çizilirse, sütümsü beyaz bir sıvı akar.

* Afyon elde edildikten sonra tohumlar olgunlaşıncaya kadar kendi haline bırakılır.

* Haşhaş başı sallanmaya başlayınca, içindeki tohumların sesi duyulur hale geldiği zaman toplanır. Bu işleme *"Kelle kırma"* denir. Bu işlemden sonra tohumlar, başlardan ayrılır. Olgun tohumlarda saf *"haşhaşyağı"* vardır.

* Tohumlarda afyon yoktur, ama taç yaprakların ve tohumların hafif uyuşturucu etkisi vardır.

2 çeşit haşhaş tohumu vardır:

* *Grimsi mavi renkli tohum:* Daha sık görülür.

* *Beyaz haşhaş tohumu:* Hindistan'da yetişir; soluk ve krem renklidir. Bu, afyon üretmez.

* Dünya üzerinde 50 kadar, Türkiye'de ise 30 kadar haşhaş türü vardır. Bunların en önemlisi, Afyon ve "Haşhaşyağı" elde etmek amacıyla yetiştirilen *Afyon haşhaşı (Papaver somniferum)*'dır.

* Papaver somniferum'un kapsülünden *"afyon"*, tohumlarından *"yağ"* elde edilir.

* Türkiye'de haşhaş ekimi yalnız kapsül ve tohum elde etmek için Afyon, Burdur, Denizli, İsparta, Konya, Kütahya ve Uşak illerinde yapılmaktadır.

Orta ve Doğu Anadolu'da yetişen *Adam haşhaşı* (Papaver macrostomum)'nın Van yöresinde kapsülleri; Ağrı, Kars ve Erzurum yöresinde yetişen *Doğu haşhaşı (Papaver orientale)*'nın genç meyveleri yenir.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, tohumsuz kapsülleri (başları).

Bileşimi: Süt, 20'den fazla alkaloid (morfin, narkotin, papaverin, kodein, tebain, narsein...)

Özellikleri: Ağrı dindirici, sakinleştirici, spazm çözücü, uyutucu, öksürük dindirici, böbrek, safra ve bağırsak sekresyonlarını düzenleyici, keyif verici.

* Tohumu ceviz aroması ve tadına benzer.

◆ **Haşhaşyağı**

Haşhaş tohumlarının soğukta sıkılmasıyla elde edilir. Yemeklik yağ olarak kullanıldığı gibi eczacılıkta da bazı ilaçların yapımında kullanılır.

Kullanım şekli:

▼ **Mutfak**

* Musevi, Alman ve Slav mutfağında önemli bir yeri vardır.

* *Beyaz haşhaş tohumları* Avrupa ve Orta Doğu mutfağında ekmeklere, çöreklere, keklere, bisküvilere, pastalara, oklava ile açılan hamur işlerine, gözlemelere, pidelere, sulu hamurlara, helvaya lezzet vermek için kullanılır. Katıldığı şeye ceviz aroması verir.

* Türkiye'de genellikle öğütüldükten sonra tatlılarda, bazı kebablarda kullanılır.

* Hindistan'da öğütülmüş tozu, sosları koyulaştırmak için kullanılır.

* Rusya'da kaynatılıp dövülür, balla karıştırılır. Kek ve tatlılara iç malzemesi olarak; kimi yerlerde de *"kafa yapmak"* için balık ve sebze yemeklerinde kullanılır.

* Tereyağlı yumurta ve meyve salatasının klasik katkı maddesidir.

▼ Halkhekimliği

* Kurutulmuş haşhaş başı (kapsül) dekoksiyon yapıldıktan sonra gargara halinde diş ağrılarına karşı kullanılır.

* Kimi yörelerde de çocukları uyutmak için kullanılır.

* Tohumları alınmış 1 baş haşhaş 2 bardak suda 2 dakika kaynatılır. Yarım bardağı sakinleştirici ve uyutucudur.

☞ **Dikkat!** Enfeksiyonlar, ilerlemiş verem, akut vak'alar, kan birikimi sendromlarında kullanılması yasaktır.

* Tedavi dozu ile toksik doz arası çok azdır. 0.10 miligramı uyutur, 0.12 miligramı zehirler, öldürücüdür.

* Kullanılması ve ticareti yasaktır.

♥

Zenginlik ve şeref yüzünden kibirlenen,
kendine kötülüğü çağırmış olur.
Lao - tzu

HAVLICAN

Lat.: Alpina officinarum
Fam.: Zingiberaceae /Zencefilgiller
Diğer adı: Galanga
İng.: Galangale, Siamese ginger
Fr.: Galant, Galanga majeur
Alm.: Galant, Grosse galgant
İt.: Alpinia, Galanga maggiore
A.: Havlencân, es-Sa'd

Tanımı: Astropikal Asya'da yetişen, güzel çiçekli, güzel görünüşlü, ıtırlı, aromalı ve uyarıcı, köksaplı, çok yıllık otsu bir bitkidir.

Endonez'ya da *"Laos"* ve *"Kencur"* denir. Toz halinde *"Laos powder"* diye satılır.

Kullanılan kısmı: Kök sapları.

Bileşimi: Aplinol, alpinin.

Özellikleri: İştah açıcı, mide - bağırsak gazı giderici, idrar söktürücü.

* Toprak tadındadır. Kokusu kâfûruyu andırır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

Köksapı *(Rhizoma galangae)* bahar olarak yemeklerde kullanılır.

▼ Halkhekimliği

2 bardak kaynak suya yarım kahve kaşığı konup 5 dakika demlenir. Günde 3 kere 1'er bardak tadlandırılıp içilir.

♥

Kuvvetli olanın
mutlaka haklı olması gerekmez.
Aristoteles

KÂKÛLE

Lat.: Elettaria cardamomum
Fam.: Zingiberaceae /Zencefilgiller
Diğer adları: Hemâme, Hiyl
İng.: Cardamom
Fr.: Amome, Cardomome
Alm.: Cardamomen
İt.: Cardamone, Cardamomo, Amomo
A.: Habbe'l- hal, Hemâme

Tarihçe: M.Ö. 4. yüzyılda Hindistan'da ilaç olarak kullanıldığı bilinmektedir.

* Yunanlılar ve Romalılar, sindirime faydası olduğunu keşfetmişlerdir.

* İsveç'te tarçından daha pöpülerdir.

Tanımı: Hindistan, Güney Amerika, Sri Lanka, Guatemala ve Seylan'da yetişen tropikal, çokyıllık bir bitkidir. Boyu 3-5 m. kadardır. Yaprakları büyüktür.

* Meyvesi 10-20 mm. uzunlukta, üzeri boyuna çizgili, soluk sarı, soluk yeşil ya da kirli beyaz renkte, 3 gözlü bir kapsüldür. Her gözde 5-7 tohum bulunur. Tohumlar, oval şekilde ve kâğıt kadar ince kabuk içindedir, 10 - 12 tanesi biraradadır.

Meyveleri, Ekim - Aralık aylarında tam olgunlaşmadan kısa süre önce toplanır. Bir süre, olgunlaşması beklenir. Olgunlaştıktan sonra Güneş'te kurutulup, tohumları alınır.

* Daha büyük ve kahverengi kabuklu olanlar ve bu tohumların üstleri daha akçıllaşmış olanları, yeşil renkli ve şamfıstığı kabuklarına benzeyenler kadar kaliteli değildir.

Kullanılan kısmı: Meyveleri.

Bileşimi: Sineol, terpineol, terpinilasetat, rezin, uçucu yağ.

Özellikleri: İştah açıcı, sindirime yardımcı, gaz giderici; idrar söktürücü, nefes açıcı, ağız kokularını giderici.

* Hoş kokulu bahar lezzetindedir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* İskandinav ülkelerinde hamur işlerinde özellikle ekmek ve elmalı tartlarda kullanılır.

* Hindistan'da geleneksel baharatdan biridir. Genellikle ekmeklere katılır.

* Arap ülkelerinde kahveye lezzet katmak için kullanılır.

* Avrupa'da bazı likörlere katılır.

▼ Halkhekimliği

* Günde 1- 2 gram çay veya kahveye katılarak kullanılır.

* Ayurvedik hekimlikte, kronik bulantıya, iktidarsızlığa, unutkanlığa, çarpıntıya, fiziksel ve zihinsel yorgunluğa karşı kullanılır.

* Hindli araştırmacı Javare Gowda'ya göre; her gün 1 kâkûle kapsülünden çıkan tohumlar 1 tatlıkaşığı balla karıştırılıp yenirse, sağlık korunur, sinir sistemi güçlenir, görme gücü artar.

* Çin'de her derde devâ olarak kullanılır.

* Araplar sindirime yardımcı ve nefes açıcı olarak çiğnerler.

☞ **Dikkat!** Hamilelere yasaktır.

♥

Kendimizde her kusuru bağışlar,
başkalarında pireyi deve yaparız.
La Fontaine

KARABİBER

Lat.: Piper nigrum
Fam.: Piperaccae /Karabibergiller
Diğer adı: Siyahbiber
İng.: Black pepper
Fr.: Poivre noir
Alm.: Schwarzer pfeffer
İt.: Pepe nero
A.: Fülfül-esved

Tarihçe: Romalılardan beri çok önemlidir. İskenderiye, Cenova ve Venedik ekonomik başarılarını karabibere borçludur.

* 3 bin yıllık Sanskrit literatüründe biberden söz edilir. Asya'dan Avrupa'ya ticareti yapılan ilk maldır.

* *Attila* 408'de Roma'yı kuşattığı zaman fidye olarak karabiber istemiştir.

* 1101'de Cenevizli askerlerin Filistin zaferinden sonra, onların herbirine ödül olarak önemli miktarda karabiber verilmiştir.

* Orta Çağ'da altın ve gümüşle kıyaslanmış, 15. yüzyılda İngiltere'de kira karşılığı olarak kabul edilmiştir. *Shakespeare*'nin oyunlarında da geçer.

Orta Çağ'da karabiberin Avrupa'da ödünç verildiği, çeyizlere konulduğu, vergi olarak verildiği bilinmektedir.

* Karabiber ihtiyacı İspanyol kâşiflere ilham kaynağı olmuş, 15. yüzyılda ticareti yapılmaya başlanmıştır.

Tanımı: Kulakçıklı ve meşin gibi sert yapraklı, çoğunlukla büyük, tırmanıcı ağaççıklardır.

◆ **Asıl karabiber** *(Piper nigrum)*, yakının-

daki ağaçlara sarılır. Anayurdu Hind takımadalarıdır. Bütün tropikal Asya'da ve Ekvatoral Amerika'da dâneleri için yetiştirilir. Meyveleri siyah, beyaz, yeşil'dir.

Karabiber ağaççığı çiçek açtıktan 9 ay sonra meyveleri toplanır. (Bu, gerçek karabiberdir. Paprika, Cayenne pepper, Chili pepper ile karıştırılmamalıdır. Çünkü, onların da meyveleri karabiberin meyvelerine benzer.)

Güneş'te kurutulur. Kuruyunca büzüşüp sertleşir ve koyu kahverengiye dönüşür.

* Asıl karabiber, daha baharlıdır, küçük meyveleri olgunlaşmadan toplanır.

◆ **Beyazbiber** (beyaz dâneli olan karabiber), meyve olgunlaştıktan sonra toplanır. Etrafındaki kılıfın çıkması için deniz suyuna daldırılıp çıkarılır.

* Beyazbiberin boyu daha küçüktür, rengi fildişini andırır, siyahlar kadar aromatik değildir. Özelliği, bazı sosların rengini bozmamasıdır.

◆ **Yeşilbiber** (yeşil dâneli olan karabiber), ham/olgunlaşmamış meyvedir. Bunlar dondurulup kurutulur. Turşu yapılıp veya kavanozda ya da teneke kutuda saklanır.

* Dâneler, kullanılacakları zaman öğütülürse aromatik kokuları kaybolmaz.

* Günümüzde Hindistan, Endonezya, Malezya ve Brezilya'da yetişir. En iyi cins karabiber Güney Hindistan'da Malabar'da yetişir.

Kullanılan kısmı: Meyveleri.

Bileşimi: Nişasta, uçucu yağ, piperin.

Özellikleri: İştah açıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, uyarıcı, mikrop öldürücü, deriyi tahriş edici, kızartıcı, Pankreas salgısını artırıcı.

* Keskin, acı kokusu ve tadı vardır.

* Beyazbiber dânesi daha acıdır, daha incedir; yeşilbiber daha hafiftir, az acıdır.

* Toz halinde ömrü kısadır. Zamanla kokusunu ve çeşnisini kaybeder.

* Dâne karabiber hava almayan kavanozda veya teneke kutuda yıllarca saklanabilir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Karabiberin diğer baharattan üstünlüğü: yemek pişerken, piştikten sonra veya sofraya getirilince konulabilir olmasıdır.

* Geleneksel olarak her türlü yemeğe çeşni vermek için hemen hemen her ülkede genellikle serpilerek kullanılır.

* Dâne karabiber çorbalara, ızgaralara, deniz ürünlerine, et ve kümes hayvanlarına serpilir. Daneler, geniş kenarlı bıçakla kırılır, ovulduktan sonra biftek, külbastı, pirzolaya serpilirse değişik bir lezzet verir.

* Meyve kompostolarına, ılıdıktan sonra bütün karabiber daneleri konur.

* Izgara, yağlı, unlu yemeklere ateşten indirildikten sonra toz karabiber konulur.

* Baharatlı keklere, pastalara, zencefilli çöreklere, zencefil konulan her şeye bir çimdik öğütülmüş karabiber konur.

* Balık türlüsü, kremalı çorba, domates ve yumurta yemeklerinin üzerine serpilir.

* Fırınlanmış patates veya sebze tepesine konulan ekşi krema veya yoğurda karıştırılır. Görüntü parlak ve canlı olur.

☞ **Dikkat!** Damarsertliği, yüksek tansiyon, romatizma, bağırsak iltihabı, üremi hastalarına yasaktır.

* Günde 2 gramdan fazla kullanılmaz.

KARAMANKİMYONU

Lat.: Carum carvi
Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller
Diğer adları: Frenkkimyonu, Nemsekimyonu
İng.: Common caraway, Caraway Seed
Fr.: Carvi, Cumin des pres, Kummel
Alm.: Echter kümmel, Kümmel.
İt.: Carvi, Comino tedesco, Kummel
A.: Kerâviye, Kammun armani

Tarihçe: Taş Devri yemeklerinde olduğu bilinmektedir. Eski Mısır mezarlarında, İpek Yolu konaklama yerlerindeki kalıntılarda bulunmuştur.

* Shekespeare'nin *"IV. Henry"* adlı piyesinde Falstaff'a, elma ve Karamankimyonlu yemekler sunulur. Bu, *I. Elizabeth* dönemi ziyafetlerinin kapanış yemeği idi.

* Sevenlerin, ayrılığını önlediğine inanılır.

* Avrupa'da, İmparator Büyük Karl zamanında tarımı yapılmaya başlanmıştır.

* İsviçre göllerindeki yıkıntılarda bulunan tohumlar, Orta Çağ'dan beri kullanıldığının delilidir.

17. yüzyıldan kalma yazmalarda tohumunun ekmeklerde, meyvelerde, keklerde kullanıldığı ve ilaç olarak da faydalanıldığı görülmektedir.

* Almanya'da popülerdir.

Tanımı: Anavatanı Asya'dır. Sibirya ve Himalayalar'da yabânî olarak yetişir.

Rüzgâr almayan her yerde yetişir. En fazla Karamankimyonu üreten ülke Hollanda'dır. Kuzey İran, Batı Asya, Kuzey Afrika, Alman-

ya, Rusya, Fas, Kanada, ABD ve İskandinavya'nın bir bölümünde; Türkiye'de Çoruh, Artvin, Kars, Erzurum, Van, Bitlis ve Niğde çevresinde yetişir.

* İkiyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 60 cm. kadardır. Kazık köklüdür, yan kökleri azdır.

* Gövdesi ikinci yılda büyümeye başlar. Köşeli, oluklu ve çıplaktır.

* Yaprakları parçalıdır. Çiçekleri pembebeyazdır. Şemsiye görünümünde bağlamlar oluştururlar. Mayıs ve Haziran'da açarlar.

* Tohumu/meyvesi yumurta biçiminde; iki yarım parçalı, 3 - 7 mm. boyunda, 1 - 1.25 mm. genişliğindedir. Genellikle kahverengi ve açık sarı 5 kaburgası vardır.

Tohumlar olgunlaşınca Haziran ortalarından Temmuz başına kadar toplanır. Serilerek, gölgede, havadar yerde kurutulur.

Kullanılan kısmı: Tohumu, kökü, tohumlarından elde edilen uçucu yağı.

Bileşimi: Eterik yağ (limonen, carvol), sakız, albüminli maddeler, kversetin ve kempferol flavonoidleri.

Özellikleri: Mide - bağırsaklarda gaz oluşumunu önleyici, hazmettirici, safra akımını sağlayıcı, sakinleştirici, âdet düzenleyici.

* Sert, acı, güzel kokusu; tatlı, ama acı lezzeti vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Tohumu veya tohumundan elde edilen tozu kullanılır. Kökü, sebze gibi pişirilir.

* Orta ve Kuzey Avrupa'da popülerdir. Musevî mutfağında önemli yeri vardır. Almanya, Avusturya, Finlandiya, İsveç ve Norveç'te çok kullanılır.

* Yağlı etlere serpilir. Kokuyu azaltmak için lahana suyuna eklenir.

* Çorba, çavdar ekmeği, pasta, bisküvi, elmalı tart, pişmiş elma ve peynirlere tad vermek için kullanılır.

* Hind yemeklerinden sonra servis yapılan tohum tabağında vardır.

* Körpe yaprakları doğranıp çorbalara, salatalara konur, maydanoz gibi kullanılır.

* Sucuklara, salama, peynire, patates yemeklerine, lahana yemeklerine, lahana turşusuna ve çorbalara lezzet vermek için konulur.

☞ **Öneri:** Çok lezzetli olması istenirse, hafif ateşte pişirilen çorbalara, ızgaralara en az 15 dakika önce konulması gerekir.

* Patates salatasına tohumu serpilir.

* Hafifçe kavrulmuş tohumu peynir tabaklarına konur. Lezzeti artırır.

* Kekler tam pişmeden önce üzerlerine az miktarda tozundan serpilir.

* 1/4 fincan eritilmiş tereyağına 1- 2 çaykaşığı karamankimyonu tozu konur. Fransız ekmeğinin üzerine serilir, yeşil fasulyenin üzerine dökülür.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 bardak kaynar suya 1 gram tozu konur. 20 dakika demlendikten sonra süzülüp yarısı, 8 saat sonra da kalanı içilir.

◆ **Frenkkimyonu yağı /esansı**

Frenkkimyonu/Karamankimyonu meyvesinden damıtma yoluyla (%3-7) elde edilen bir esanstır. Başlıca bileşeni timolün izomeri olan Karvon'dur.

* Günde 1.5 - 3 gram içilir.

* Likör yapımında kullanılır.

☞ **Dikkat!** Hamilelere yasaktır!

KARANFİL

Lat.: Eugenia caryophyllus
Fam.: Caryophyllaceae /Mersingiller
Diğer adı: Kuru karanfil,
İng.: Cloves, Cloves three
Fr.: Giroflier
Alm.: Gewürznelken
İt.: Gerofano
A.: Karanfil, Karanfil ebyad

Tarihçe: Binlerce yıldan beri kullanılmaktadır. Çinliler, eski çağlarda imparatorların huzuruna çıkacakları zaman nefeslerinin hoş kokması için ağızlarına birkaç karanfil dânesi alırlarmış.

Çok az yetiştiği için, çok değerliymiş; imparatorlar, piskoposlar altın veya gümüş vazolar içinde birbirlerine armağan ederlermiş.

* Yabânî karanfil Eski Yunan'da tanrıların çiçeği idi, onu *Gök Baba*'ya adamışlar ve *"Dianthus/Çiçeklerin çiçeği"* adını vermişlerdir. Roma'da baştanrı *Jüpiter*'in çiçeği idi.

* Moluk (Baharat) Adaları yerlileri her doğan çocuk için bir karanfil ağacı dikerler ve çocuğun kaderinin diktikleri bu ağacın kaderine bağlı olduğuna inanırlarmış.

* Karanfil, çok pahalı olduğu için ticareti de önemliydi. Bunun için Avrupa'da karanfil ticareti için savaşlar olmuştur.

1816'da Almanlar, Moluk Adalarındaki karanfilleri ateşe verdikleri için fiyatlar yükselmiş, yerlilerin isyanı kanlı savaşlarla bastırılmıştır.

Tanımı: Anavatanı Moluk (Baharat) Ada-

ları'dır. 18. yüzyılda Madagaskar ve Zengibar'da yetiştirilmeye başlanmıştır. Günümüzde Batı Hind Adaları, Brezilya, Sumatra, Java, Sri Lanka ve Hindistan'ın güney bölgelerinde yetişir.

* 10-12 m. yüksekliğinde bir ağaçtır. Yaprakları Yaz - Kış yeşildir.

Ağaç 5 - 6 yaşına gelmeden önce ürün alınmaz. En iyi ürün 10 yaş civarında alınır.

* Ağacın henüz açılmamış goncaları Haziran ve Aralık'ta toplanıp Güneş'te kurutulur.

Goncaları (karanfil dânesi), 10-17 mm. uzunluğunda ve çivi biçiminde; keskin kokulu, yakıcı ve bahar lezzetlidir.

Kullanılan kısmı: Karanfil ağacı çiçeğinin tomurcukları.

Bileşimi: Reçine, tanen.

Yağında: Hidrokarbür, eugenol, salisilik asid, karyofilin.

Özellikleri: Sindirime yardımcı; spazm, kolik, gaz giderici; mikrop öldürücü.

* Keskin, kuvvetli hoş tadı vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Tozu ve sap üzerindeki doğal haliyle kullanılır. Tarçın, karabiber, küçükhindistancevizi ile karıştırılabilir. Tarçınla çok iyi bir karışım olur, birçok tatlıya konur.

* Koku verici özelliği nedeniyle bazı şerbetlere, meyve likörlerine, tatlılara, komposto ve hoşaflara konur. Kimi et yemeklerine de çeşni olarak katılır.

İri dâneli olduğu için, genellikle bez bir torba içine konularak kullanılır. İşi bittikten sonra sonra torbasıyla birlikte çıkarılıp atılır.

* Tadsız ve yavan yemeklere çeşni ve koku vermesi için katılır.

* Fırında pişirilen etlere konur.

* Soğana batırılan birkaç dâne karanfil söğüşe, çorbalara, av ve kümes etlerine lezzet verir.

* Toz halinde keklere, köftelere, meyve salatasına, baharatlı ekmeğe katılır.

* Fasulye ve kırık bezelye çorbasına servisten hemen önce birazcık tozu konur.

* Elmaya sapı konup yenir.

* Bazı turşularda, dolmalarda, bir baş soğana batırılarak da yemeklerde kullanılır.

* Zencefilli çörek, hamur işleri, elma ezmesi/sosu, yassı pide, kekler ve diğer tatlılara dövülmüş karanfil konur.

* Barbeküde ve kokteyl ezmede dânesi kullanılır.

* Dövülmüş karanfil katılmış akçaağaç/isfendan ağacı şurubu pişmiş sarı patatesin üzerine ve taze sıkılmış kış meyve sularının üzerine biraz gezdirilir. Farklı bir lezzet verir.

▼ Halkhekimliği

* Balgam söktürücü ve öksürük kesici olarak infusyon (% 5) ya da şurup halinde kullanılır.

* 4 bardak suya 50 gram dâne konup kaynatılır. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

* Çin'de bedeni güçlendirmek ve özellikle kadınların regl sorunlarını gidermek için 15 gün boyunca her gün 1 rafadan yumurta, 1 tatlıkaşığı karanfil tozu ve 1 çorbakaşığı bal karıştırılıp yenir

* Malezya'da sigaralara güzel koku vermek için tütüne katılır.

◆ **KARANFİL YAĞI** /Eugenol

Karanfillerin sıcakta damıtılmasıyla elde edilir. Dişhekimliğinde antiseptik ve ağrı kesici olarak kullanılır.

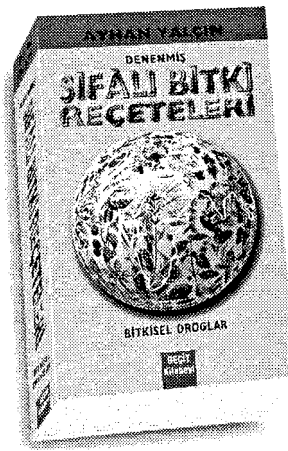
* Eczacılıkta bazı preparatlara koku verici olarak kullanılır.

* Deodoran, pudra, sabun, losyon, ruj ve ağız kokusunu gideren spreylerde kullanılır.

☞ **Dikkat!** Karanfili kendiniz öğütmek istiyorsanız, plastik parçaları olan öğütücü kullanmayın. Aksi halde, karanfil yağı plastik parçaları lekeleyebilir.

♥

Bazıları
yeteneksizlikleri yüzünden
yükselirler,
bazıları da
yetenekleri yüzünden düşerler.
William Shakespeare



432 Sayfa, 1. Hamur kâğıt,
16 Sayfası renkli resimli.

- 1750 Tane Denenmiş Reçete
- Bitki, Sebze ve Meyvelerin Faydaları
- Sağlığı Koruma ve Sağlıklı Yaşama Kuralları
- Türk Müziği ile Tedâvi
- Vücûdün 24 Saatlik Düzeni.

KEBÂBİYE

Lat.: Piper cubebae

Fam.: Piperaceae / Karabibergiller

Diğer adları: Kebebe, Kübâbe, Hindbiberi, Kuyruklubiber

İng.: Cubeb, Cubeb peper

Fr.: Cubèbe, Poivre à queue

Alm.: Cubebepfeffer, Cubebenstrauch

İt.: Cubebe, Pepe a coda

A.: Kebâbiye, Habbe'l- 'arûs

Tanımı: Hindistan, Endonezya, Borneo, Java, Sumatra'da yetişen bir karabiber türünün kurutulmuş meyvesidir.

* Meyvesinin 6-8 mm. uzunluğunda bir sapı olduğu için *"Kuyruklubiber"* de denir.

* Meyvesinin üzeri buruşuktur ve siyahımsıdır. Tamamen olmadan toplanır, serilip kurutulur. Kendine özgü kokusu vardır.

Kullanılan kısmı: Meyveleri.

Bileşimi: Kübâbe asidi, kübebin, uçucu yağ.

Özellikleri: İştah açıcı, mikrop öldürücü.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Karabiber yerine kullanılabilir.

▼ Halkhekimliği

* Eskiden iştah açıcı, özellikle belsoğukluğu hastalığında idrar yolları ilacı ve solunum sistemi antiseptiği olarak kullanılırdı.

* İlaç olarak kullanılan sigara yapılır.

▼

KEKİK

Lat.: Thymus vulgaris
Fam.: Labiatae /Ballıbabagiller
Diğer adları: Karabaş kekik, Sater
İng.: Thyme, Basil thyme, Garden thyme
Fr.: Basilic sauvage
Alm.: Feldwürze
İt.: Timo campestre
A.: Za'ter, Sa'ter

Tarihçe: Eski Mısırlılar mumyacılıkta ve parfüm yapımında kullanıyorlardı.

* Antik Yunan'da cesaretin ve kurbanlığın sembolü idi.

* *Hippokrates*, Akdeniz kekiğine önem vermiş; nefesdarlığı için önermiş; zehirlenmelere karşı, âdet söktürücü olarak, bağırsak solucanlarını dökmek ve ölü doğan bebeğin sonunun kolayca atılması için kullanmıştır.

* *Theofrastos* ve *Dioskorides* spazm çözücü olarak kullanmıştır. *Plinius*, Suriye Kralı Büyük Antiohus'un tiryağında bulunduğunu; *Hildegard*, Akdeniz kekiğinin Lepra'ya iyi geldiğini yazmıştır.

* Kadınlar, Hıristiyanlıktan önce tarla kekiğini tapınaklarında sevgi ve doğurganlık için adıyorlarmış. Hıristiyanlıktan sonra ise, Hazret-i Meryem'e adanmıştır. *Hazret-i Meryem*'in (Virgin Mary) ve *Hazret-i İsâ*'nın saman yatağında kekik olduğu rivayet edilir.

* Orta Çağ'da asil bayanlar (Leydiler), mâceraperest şövalyeleri ile buluşmaya giderlerken, arabalarını kekik dalı ile süslerlermiş.

* Orta ve Doğu Avrupa'da mutluluk getiri-

ci olarak; Fransa ve İngiltere'de kötü/uğursuz olarak kabul edilmiştir.

* Kuru kekiğin yakılmasıyla vebadan korunulduğuna; ev bahçesine ekilirse, cinlerin zarar vermeyeceğine inanılır.

* Batı Avrupa'da mezarlıklara ekilir, cenazenin yanına konulur.

Tanımı: Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 15 - 50 cm. kadardır. Yaz aylarında pembe ya da beyaz renkli çiçekler açar. Çok kokuludur. Yaprakları küçük; gövdesi yatay, odunsu ve dikey dallıdır.

Dallar çiçek açtığı zaman toplanır. Küçük demetler halinde veya yere serilerek gölge ve havadar yerde kurutulur. Sonra kıyılır veya öğütülür.

* Akdeniz ülkelerindeki çorak topraklarda, kırlarda ve tepelerde doğal olarak yetişir.

Türkiye'de 40 kadar kekik türü vardır. Ayırım yapılmadan hepsi kullanılır.

Kullanılan kısmı: Kökü dışında çiçekli bitkinin tümü.

* Tarla kekiğinin çiçekli bitkisi ve yağı.

* Akdeniz kekiğinin çiçekli bitkisi, yaprakları ve yağı.

* Beyaz kekiğin çiçekli bitkisi.

* Karakekiğin çiçekli bitkisi.

Bileşimi: Alcoolat vulnearie, especes vulneraires, uçucu yağ (phenol, thymol, karvakrol), saponin, flavonoid.

* Kâfûruyu andıran acımsı tadı, baharlı, keskin kokusu vardır.

Özellikleri: İdrar söktürücü, spazm giderici, sakinleştirici, balgam söktürücü, hazmı kolaylaştırıcı, bağırsak gazlarını giderici, salgı

bezlerini çalıştırıcı, safra akışını düzenleyici, mikropların yaşamasını engelleyici, mikrop öldürücü, bağırsak kurtlarını düşürücü.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Özellikle yağlı etlerin kolay sindirilmesi için kullanılır.

* Defne ve maydanozla birlikte soslara, yemeklere koku ve çeşni vermek için kullanılır. Domatesle birlikte iyi gider.

* Kümes hayvanlarına çeşni vermek için diğer baharatla birlikte; balık soslarında, dolmalarda ve çorbalarda kullanılır.

* *"Kekik, chili, yabânî mercanköşk, feslegen, adaçayı, biberiye veya sarmısak"* karışımı kümes hayvanları dolması, spagetti ve pizza soslarına konur.

* Köfte ve balık türlüsüne lezzet vermek için katılır.

* Peynir, domates ve yumurta yemeklerine, sertliklerini azaltmak ve çeşni vermek için konur.

☞ **Öneri:** Kıyılmış sarmısak ile ovulmuş kekik karışımı kuzu eti ve sığır rostosuna serpilirse nefis olur.

▼ Halkhekimliği

* Tarihin çeşitli dönemlerinde melankoli, üreme sisteminin rahatsızlıkları ve sindirim sistemi hastalıklarını iyileştirmek için kullanılmış; 18. yüzyılda içki mahmurluğunu gidermek için kür olarak önerilmiştir.

* Eski zamanlarda zekayı ve cinsel gücü artırdığına inanılırmış.

* Doğulu hekimler alkoliklere şu reçeteyi öneriyorlardı:

4 bardak kaynar suya 50 gram kıyılmış kekik konur. 10 dakika demlendikten sonra süzülür. 15 dakikada bir 1 çorbakaşığı içilir. Kür şeklinde devam edilir.

Bu uygulama mide bulantısı, kusma, şiddetli ishal, terleme yapar, çok idrara çıkılır, iştah açar, susuzluk yapar. Böylelikle içkiden nefret edilir.

* Timol ve susamyağı karışımı leprada hasta yere şırınga edilir.

* Nezle ve sinüzit için, kekik buğusu yapılır.

* İnfusyonu midevî, yatıştırıcı, antiseptik, kurt düşürücü ve kan dolaşımını uyarıcı olarak kullanılır.

Dr. J. Valnet'e göre; grip, soğukalgınlığı, anjin, üşüme gibi hastalıkların en iyi ilacıdır. Kandolaşımını olumlu şekilde etkiler.

◆ **Çay:** 1 fincan kaynar suya 1 çaykaşığı konup, demlenir. Günde 3 kere 1'er fincan içilir. Sabahları içmek faydalıdır.

* Epilepsi nöbetlerinde çay kürü yapılır. 1 hafta içilir 15 gün ara verilir. 3 hafta devam edilir.

◆ **Tentür:** Çiçekli taze dallar gevşek olarak şişeye konur. Üzerini örtecek kadar % 50'lik alkol ilave edilir.

Ağzı kapalı olarak Güneş'te veya sıcak yerde 15 gün dinlendirilip süzülür.

* Az gelişmiş çocuklara tentürü veya yağı ile masaj yapmak faydalıdır. Ayrıca haftada 2 kere de banyo yaptırılır.

* Yatarken baş konan yastığa birkaç damla kekik esansı damlatılıp da yatılırsa gece öksürüğünü keser.

◆ **Sirke:** 1 litre iyi kalite üzüm sirkesine 50 gram çiçekli dal konur. Ağzı kapalı olarak 8 gün dinlendirilip süzülür.

◆ **Şurup:** Geniş bir cam kaba nemlendirilmiş çiçekli dallar konur. Aralarına şeker serpilerek bastırılır. Ağzı kapalı olarak Güneş'te /sıcak yerde 14 gün dinlendirilip süzülür.

Şekerli yapraklar az suyla yıkanır. Elde edilen su, bir öncekine eklenir. Çok hafif ateşte şurup kıvamına gelinceye kadar bekletilir.

◆ **Banyo:** 12 subardağı soğuk suya 200 gram kekik konur. Kaynatıldıktan sonra banyo suyuna süzülür. İçinde 10 dakika oturulur.

* Banyodan sonra kurulanılmaz. Bornozla 1 saat kadar yatılır. Üst solunum yolları hastalıkları için faydalıdır.

▼ **Estetik**

* Çay gibi demlendikten sonra yüzün alt kısımlarına kompres yapılırsa, gözenekleri açar, yağ bezlerinin faaliyetini dengeler.

◆ **İSTANBUL KEKİĞİ /**
Origanum heracleoticum

Trakya ve Ege bölgesinde yetişen, çalımsı görünüşte, beyaz çiçekli, çokyıllık bir Mercankösk türüdür. Kekik yerine baharat olarak kullanılabilir.

◆ **İZMİR KEKİĞİ** */Origanum onites, Origanum smyrnaeum*

Akdeniz ve Batı Anadolu bölgesinde yetişen, *"Peynir kekiği"* ve *"Akkekik"* de denilen; beyaz çiçekli, sık tüylü, çokyıllık bir Mercankösk türüdür. *"Kekik"* yerine baharat olarak; elde edilen uçucu yağı da *"Kekikyağı"* yerine kullanılır.

◆ **KARAKEKİK** / *Karabaşkekik*
Thymbra spicata

Trakya, Batı ve Güney Doğu Anadolu'da yetişen, çalı görünüşlü, pembe çiçekli, çokyıllık bir bitkidir. Güney Doğu Anadolu'da *"Sater /Zater"* adıyla tanınır. Antiseptik, uyarıcı olarak kullanılır. Çay yerine de içilir.

◆ **KEKİKYAĞI**

Çiçekli dalları gevşek olarak şişeye konur. Üzerini 2 parmak geçecek kadar soğuk preslenmiş zeytinyağı ilave edilir. Ağzı kapanır. 15 gün Güneş'te veya sıcak bir yerde dinlendirilip süzülür.

* Damıtma yoluyla da elde edilir.

* 3 çorba kaşığı suya 2 damla yağ konulup içilir. Günde 3 kere.

* Sürülerek veya banyo suyuna katılarak da kullanılır.

* Multipl skleroz'da yağı veya tentürü ile masaj faydalıdır.

☞ **Dikkat!** Kekik, tansiyonu geçici olarak yükseltir.

* Hamilelere, guatrı olanlara yasaktır.

* Mide salgısını artırdığı için mide ülseri olanlara zararlıdır.

* Katıksız olarak 6 gram içilirse öldürebilir.

♥

Olabilirsen
başkalarından daha akıllı ol,
fakat onlara
daha akıllı olduğunu söyleme.
Chesterfield

KEREVİZ

Lat.: Apium graveolens
Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiler
Diğer adı: Kokulu ot
İng.: Celery Seed, Celery
Fr.: Celeri, Ache
Alm.: Echter sellerie, Cellerie
İt.: Sedano, Seleno, Appio
A.: Karafs nabâtî

Tarihçe: Eski Yunan'da tanrı *Zeus* onuruna yapılan Nemean şenliklerindeki spor yarışmalarını kazananlara yabânî kerevizden yapılan taç takılırmış. Ama Nemean kralının oğlu yabânî kerevizden yapılan taçın içine saklanan yılanın sokması sonucu öldüğü için, sonraları cenaze çelengi olmuş, cenaze törenlerinde kötü talihi göstermek için kullanılmıştır.

* *Hippokrates* idrar söktürücü; *Dioskorides* midevî, göğüs yumuşatıcı, idrar söktürücü; *Paracelsus* gaz giderici, böbrek kumu dökücü, pis kokulu teri giderici; *Theofrastos* idrar söktürcü olarak önermiştir.

* *Leclerc,* 1 kahvekaşığı kereviz suyunun nefrite faydalı olduğunu belirtmiştir.

* Antik Yunan'dan beri yabânî kereviz ilaç olarak kullanılmaktadır. Orta Çağ'da tarımı yapılmaya başlanmış, böylelikle de daha kaliteli bitki haline getirilmiştir.

* Romalılar yabânî kerevizin gövdesini; biber, mercanköşk, selâmotu, soğan ve şarapla püre yapıp tüketiyorlardı.

* Tohumu 19. yüzyılda önce salamuralarda, daha sonra da diğer yemek reçetelerinde kullanılmıştır.

Tanımı: İkiyıllık otsu bir bitkidir. Fransa ve Hindistan'da doğal olarak yetişir.

Bahçe kerevizleri Avrupa'da, Akdeniz yöresinde ve Kafkasya'da yetişen, 30-60 cm. boyundaki yabânî kerevizden türemiştir.

* Çiçekleri sarı, yaprakları bileşik, 3-7 yapakçıklı ve özel kokuludur.

* Kökü etli ve lifli, yumru biçimli, ince küçük yan köklüdür. Yaprak sapı geniş ve olukludur. Yaprakları genellikle 5 parçalı ve koyu yeşildir. Temmuz - Eylül arası küçük beyaz çiçekler açar.

* Tohumu/meyvesi küre biçiminde, damarlıdır. Kökü gelişkin olanlara *"kök kereviz"*, yaprakları etli ve kalın olanlara *"yaprak kereviz"* denir.

* Türkiye'de iki türü vardır: *Odesa kerevizi*, iri köklü, lezzetli ve verimlidir. *Sarı kereviz*, yan kökleri çok olduğu için pek tutulmaz.

* Nemli ve kuvvetli topraklarda yetişir. Ilık mevsim ister. Şubat-Nisan arası açık yastıklara ekilir, fideler Haziran veya Temmuz'da esas yerlerine 30'ar cm. aralıklarla dikilir. Sonbahar'da ürün alınır.

Taze sap ve yapraklar Mayıs - Ağustos arası, kökler Eylül'den Kasım sonuna kadar toplanır.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, kökü, tohumları, yağı, suyu.

Bileşimi: Taze kökü: Esanslı yağ, glikoz, azotlu maddeler, madenî tuzlar (potasyum, kalsiyum, fosfor), helme maddeler, apiin, aspanragin, kolin, manit, tirozin, nişasta, vitaminler (A, B1, B2, B3, B6, folik asid, C, E).

Özellikleri: Yaprak ve kök: İdrar söktü-

rücü, iştah açıcı, hazmettirici, kuvvetlendirici, astım iyileştirici.

* Tohumları: Hazmettirici, gazsöktürücü.

* Kökü: İdrar söktürücü, nefes açıcı.

* Kereviz tohumunun tadı, sebzesinin tadına benzer. Hoş, acı, aromatik lezzeti vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Kereviz pişirilerek ya da salata yapılarak (çiğ olarak) yenir. Kökü ve yaprakları sebze olarak kullanılır.

* Sebze ve çorbalara lezzet katmak için konur.

* Öğütülmüş tohumu çorbalara, körilere, güveçlere, turşulara, bazı çerezlere, her çeşit yavan yemeğe konur.

* Doğranmış yaprağı salata, krem peynir, kümes hayvanı dolması, garnitürde kullanılır.

* Yaprağı suda pişirilen balık, kabuklu deniz ürünlerine konur.

* Yemeklere kereviz lezzetini vermek için tohumu konur.

* Midye, deniz tarağı, patates ve kremalı çorbalara kereviz tohumu konur.

* Çökelek üzerine bir çimdik tohum serpilir ve bir çorbakaşığı olgun domates dilimi ile süslenir. Nefis olur.

▼ Halkhekimliği

* Kereviz kökü *"Eğir kökü"* ile birlikte kaynatılarak elde ediyen su, prostat hastalıklarında ve idrar tutukluğunda kullanılır.

◆ **Çay:** 1 çay bardağı kaynar suya yarım çaykaşığı tohum konur. 8 saat demlendikten sonra süzülür. Günde 2 kere içilir.

◆ **Su:** Taze yumru, sap ve yaprakları

preslenerek suyu çıkarılır. Yemeklerden 1 saat önce 1 çorbakaşığı içilir.

◆ **Yağ:** Kök yumrularından elde edilir. Sarı renklidir.

* Günde 2 kere 1 bardak suya 6 - 10 damla konup içilir.

◆ **Kereviz tuzu:** 4 ölçek kereviz tohumu ile 1 ölçek deniz tuzu karıştırılır. Havanda iyice dövülür.

Bu tuz, katı pişirilmiş yumurtalar için en iyi lezzet vericidir.

* Tuzsuz rejimlerde tuz yerine kullanılır.

☞ **Dikkat!** Kereviz pişirildiği zaman kalori, protein ve vitamin değerleri düşer. Salata olarak yemek daha faydalıdır.

* Kerevizin horlama ve kalb krizini önlediği, yüksek tansiyonu düşürdüğü, beyin damarlarına faydalı olduğu, vücutta biriken radyasyonu temizlediği bildirilmiştir.

* Hamilelere, karaciğer, böbrek iltihabı olanlara yasaktır.

♥

Siz yolunuza bakın.
Böyle yaparsanız
hedefe kendiliğinizden varırsınız.
M. Gandhi

KIRMIZIBİBER

Lat.: Capsicum annuum

Fam.: Solanaceae / Patlıcangiller

Diğer adları: Acıbiber, İsot (Issıot, Isot, Usot) Çüşkabiberi, Türkbiberi, Hindbiberi, Macarbiberi, Bacbiber,

İng.: Capsicum, Red pepper, Ginea pepper, Chilli pepper, Cayenne pepper, Paprika

Fr.: Piment, Capsique, Poivron, Piment rouge, Poivre de cayenne

Alm.: Echte beissbeere, Roter guineapfeffer, Paprika, Cayennepfeffer

İt.: Peperone, Pimento

A.: Fülfül rûmî, Fülfül ahmer

Tarihçe: *Kristof Kolomb*'un 2. Amerika yolculuğunda, 1514'te İspanyol Dr. Chanca, kırmızıbiber tohumunu ve meyvesini Amerika'dan Avrupa'ya getirmiş, 19. yüzyılın sonlarında Macarlar tarafından Avrupa'da yaygınlaştırılmıştır.

İspanyollar Amerika kıtasına gelmeden önce Guatemala yerlileri, mide ve diğer hastalıklara ilaç olarak kullanıyorlarmış.

Matthiolus, ödeme karşı ve deri irkiltici (irritan) olarak önermiştir.

Tanımı: Kırmızıbiber türlerinin Anavatanı Meksika, Orta Amerika, Güney Amerika'nın bir bölümü ve Hindistan'dır.

* Biryıllık bir bitkidir. Boyu 1 m. kadardır. Kazıkköklü ve çok yan köklüdür. Rengi, beyazımsı kahverengidir.

* Gövdesi çıplak, yeşil, çok dallı ve köke doğru odunumsudur.

* Yaprakları uzun saplı, geniş mızrak biçimli, sivri uçludur. Kenarları düz ve hafif dalgalıdır. Üstleri yeşil - koyu yeşil, altları yeşildir.

* Yaprakların koltuklarından çıkan çiçeklerin sapları kalın ve aşağı doğru eğiktir.

* Sarımsı beyaz çiçekleri Haziran'dan Kasım sonuna kadar açar. Tam olgunlaşıp parlak kahverengimsi koyu kırmızı olunca toplanır. İplere dizilir, asılıp kurutulur. Kuruduktan sonra toz haline getirilir.

* 50 kadar formu vardır. Türkiye'de baharat olarak kullanılan kırmızıbiberin Şanlıurfa, Kahramanmaraş, Bursa, Kayseri çevresinde tanımı yapılır.

The American Spice Trade Association / Amerikan Baharat Ticareti Birliği'ne göre; bütün acı kırmızıbiberler, *"kırmızıbiber"* diye tanımlanır. Ancak daha acı olanlara *"Cayenne pepper"* denir.

Kullanılan kısmı: Kuru ve taze meyvesi.

Bileşimi: Amid kapsaisin (C 18 H 28 NO 3), karotin, boyama maddesi, C vitamini, karotinler, B2 vitamini.

Özellikleri: İştah açıcı, hazmettirici, deri irkiltici (irritan), sindirimi kolaylaştırıcı, ishal ve kusmayı önleyici, güçlendirici, yatıştırıcı.

* Sert, batıcı, kokulu ve çok acı lezzetlidir.

* Buzdolabında saklanır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Meksika ve Hind yemeklerinde, İspanyol pilavında, etlerde, kebablarda, çiğ köftede, salatalarda ve güveçlerde kullanılır.

* Mantı, Çerkez tavuğu, gulaş, çorba, etli yemekler, spagetti ve barbekü sosunda kullanılır.

* Sıcak sıvı yağa çekilmiş kırmızıbiber, tuz konur; badem sarısı renginde oluncaya kadar sarartıldıktan sonra hafif yemeklere konur.

* Beyaz peynir, tereyağlı yumurta ve omlete kıyılmış kırmızıbiber ile soğan konur.

▼ Halkhekimliği

* Soğukalgınlığını önlemek için, yumurtaya kırmızıbiber konup yenir.

* Depresyon için: 1 tatlı kaşığı bala 1.5 gram kırmızıbiber ile 1.5 gram karabiber karıştırılır. Biraz sütle içilir.

* Lumbago, nevralji, romatizma ağrılarına karşı; 10 gram kırmızıbiber, 60 gram 50 derecelik alkol ile karıştırılarak deriye sürülür.

☞ **Dikkat!** Egzama, yüksek tansiyon, üremi, damarsertliği olanlara yasaktır!

* Az kullanılması gerekir. Çünkü yemek pişerken ısırıcı lezzeti artar.

♥

Kuzusuna kıyamayan
kebap yiyemez!
Cenap Şehabettin

KİMYON

Lat.: Cuminum cyminum
Fam.: Umbelliferae / Maydanozgiler
Diğer adları: Acemkimyonu, Kemnon
İng.: Cumin
Fr.: Cumin
Alm.: Echter römerkümmel
İt.: Cumino, Comino
A.: Kammun, Sannut

Tarihçe: Mısır piramitlerindeki mumyaların yanında tohumları bulunmuştur.

* Kötülüklerden koruduğuna inanılır.

* Romalılar döneminden beri baharat olarak kullanılmaktadır.

* Tevrât'da (Old Testament, Eski Ahid); "Yazıklar olsun size, kâtipler ve Musevî tarikatı üyeleri, ikiyüzlüler! Çünkü siz, aşar verginizi nane, dereotu ve kimyonla ödediniz, kanunun yükünden kurtuldunuz." (Matta: 23) diye geçer.

* İbn Sînâ göz hastalıklarında kullanmıştır.

* Orta Çağ'da Avrupa ve İngiltere'de en çok satılan bahar olduğu halde, zamanla bu şöhretini kaybetmiştir.

Tanımı: Anavatanı Mısır'dır. Hindistan'da, Akdeniz ülkelerinde, Avrupa'da ve Türkiye'de Eskişehir, Sivrihisar, Polatlı, Konya çevresinde yetiştirilir.

* Biryıllık otsu bir bitkidir. Boyu 50 cm. kadardır. Parçalı yapraklıdır. Mayıs - Haziran aylarında beyaz veya pembe çiçekler toplu olarak açar.

* Meyvesi/tohumları 5-6 mm. uzunluğun-

da, sarımsı esmer renkte, iğ biçiminde dâneler halindedir. Genellikle 2 yarım meyveye ayrılır. Her yarım meyvede, kolayca görülen 5 kaburga bulunur.

* Bitki, Temmuz başında, tamamen kurumadan toplanır. Demetler yapılıp gölgelik, havadar yerde serilerek kurutulur. İyice kuruduktan sonra dövülerek tohumları ayrılır.

Kullanılan kısmı: Tohumu, yağı.

Bileşimi: Uçucu yağ (pinen, terpen, aldehit, kumunik alkol), reçine, tanen, protein, lutedin, apigenin.

Özellikleri: Sindirime yardımcı, spazm çözücü, gaz giderici, idrar söktürücü, uyarıcı, terletici, hafif yatıştırıcı, süt artırıcı.

* Keskin aromalı kokusu; sert, keskin acı tadı vardır.

* Öğütülmüş kimyon, bitki halindekinden daha kuvvetlidir

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Dâne veya toz halinde kullanılır.

* Meksika yemeklerinde çok kullanılır.

* Zeytinyağı ile çok iyi uyum sağlar.

* Balık, sebze, bakliyat ve tahıl yemeklerine lezzet verir. Kızartmalara konur.

* Köftelere, çorbalara, lahana yemeklerine, patatesli yemeklere, soslara, sosislere, av etlerine, ton balığına, bazı et yemeklerine, bazı dolma içlerine konur.

* Sindirimi kolaylaştırdığı için kurufasulye, nohut ve benzerlerine katılır.

* Peynirle kimyon karışımı hoş olur.

* Karabiberle harman yapılıp barbekü soslarında kullanılır.

* Misket limonu *(Citrus aurantifolia)* ile ıhlamur karıştırılıp tavuk ve hindi yemeklerinde kullanılırsa, farklı bir lezzet elde edilir.

* Yassı pidenin sulu hamuruna hafif kavrulmuş kimyon konur.

* Zeytinyağında hafifçe pembeleştirilmiş kimyon ve kıyılmış sarımsak karışımı pişmiş sebze ve patates yemekleri üzerine gezdirilir.

▼ Halkhekimliği

* Ağızda çiğnenirse, kokusunu giderir.

* 1 bardak kaynak suya 1 kahvekaşığı konur. Yemekten sonra içilir. Günde 3 kere.

◆ KEFEKİMYONU */Laser tribolum*

Dağ kimyonu

Akdeniz havzasında ve Batı Asya'da yetişen beyaz çiçekli, tüysüz saplı, çokyıllık otsu bitki ve bunun meyvesidir.

Trakya ve Anadolu'da oldukça yaygındır. Olgun meyveleri baharat olarak kullanılır.

Adana Toroslarında yetişen bitkilerden elde edilen meyvelere *"Sıra"* denir.

☞ **Dikkat!** Hamilelere yasaktır.

* Uzun süre kullanmak karaciğere zararlıdır.

♥

Bizden başka bilen olmadığı zaman kusurlarımızı pek çabuk unuturuz.
La Rochefoucauld

KİŞNİŞ

Lat.: Coriandrum sativum
Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiller
Diğer adları: Kişnişotu, Aşotu
İng.: Coriander
Fr.: Coriandre
Alm.: Echter koriander
İt.: Coriandro
A.: Kuzbere

Tarihçe: Milâd'dan 5 bin yıl önce, insanların ilk kullandıkları bitki olması muhtemeldir. Milâd'dan 1500 yıl önceki Sanskrit tabletlerinde, Mısır papirüslerinde, Ebers Papirüsü'nde, 1001 Gece Masalları ve İncil'de geçer. Mısır piramitlerinde resmi vardır.

* Kudret Helvası [Allahü Teâlâ'nın, İsrâiloğullarına Tîh sahrasında verdiği yiyeceklerden biri. Diğeri bıldırcın. bkz. Bakara sûresi, âyet 57], kişniş tohumuyla kıyaslanmıştır.

* Romalılar tarafından bütün Avrupa'ya yayılmış ve Amerika kıtasına Avrupa'dan giden ilk bitkilerden biri olmuştur.

* M.Ö. 1000'den beri tarımı yapıldığı sanılıyor. Çin'de baharat ve ilaç olarak 2000 yıldan beri kullanılmaktadır. Ayrıca, ölümsüzlük verdiğine inanılır.

* Kuzey Avrupa'ya Romalılar tarafından getirilmiştir. Romalılar eti korumak için *"kişniş, kimyon, sirke"* karışımıyla ovarlardı.

Orta Çağ'da afrodizyak olarak aşk iksirlerine katılmıştır.

Tanımı: Biryıllık otsu bitkidir. Boyu 50 - 100 cm. kadardır. Akdeniz bölgesinde yetişir.

* Kökü, ince iğ biçimindedir. Sapları çıplaktır ve dikine çıkar. Alt ve ortadaki yaprakları uzun saplı, üst bölümdekiler sapsızdır. Yaprakları açık yeşildir.

* Haziran ve Temmuz'da uzun saplı demetlerin ucunda beyaz veya açık pembe çiçekler açar.

* Tohumu; küre biçimindedir, çapı 1.5 - 7 mm. kadardır. Kaburgalı ve ağırdır. İyice olgunlaşmadan toplanmamalıdır.

* Bitki, Ağustos ve Eylül aylarında, tohumları kahverengimsi olmaya başlayınca biçilir.

* Tevrât'da "... ve o kişniş tohumu gibi beyaz, ve lezzeti ballı yufka gibi idi." diye geçer (Old Testament, Eski Ahid, Exodus/16: 31).

Kişniş, Anadolu'da yabânî olarak yetiştiği gibi meyveleri için Konya ve Burdur yöresinde tarımı da yapılır.

Kullanılan kısmı: Tohumu, yağı.

Bileşimi: Eterik yağ, tanen, şeker, umbelliferon, skopolotin, C vitamini.

Özellikleri: Yatıştırıcı, hazmı kolaylaştırıcı, spazm giderici, hazmettirici, gaz söktürücü, iştah açıcı, teskin edici.

* Tohumlar toplanmadan önce tahtakurusu gibi kokar. Ancak, tohumlar olgunlaştıktan sonra bu kaybolur, maydanoz ile turunçgiller karışımı koku halini alır.

* Tadı, limon ile adaçayı karışımını andırır. Baharlı, tatlımsı ve yakıcı lezzetlidir.

* Belirgin bir özelliği, yemekteki sarmısağın kokusunu yansızlaştırmasıdır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Toz ve dâne halinde kullanılır.

* Kullanılmadan önce elde veya havanda tokmakla dövülmelidir.

* Orta Doğu, Asya ve Meksika yemeklerinin vazgeçilmez katkı maddesidir.

* Asya tarzı pişirme tadı vermek için ızgara sebzelerin üzerine serpilir.

* Çin usulü tavuk salatası yaparken kişniş, susam ve zencefil karışımı konur.

* Güney Doğu Asya'da, Hindistan'da baharat ve bitkisi; Tayland'da daha ziyade kökleri kullanılır.

* İngiltere'de balık, et, yumurta, sebze, tahıl, kek ve pudinglerde kullanılır.

* Tunus'ta *"Tabil"* dedikleri karışımda kurutulmuş çili biberi, karamankimyonu tohumu ve sarmısak ile birlikte bulunur.

* Güney Amerika, Hind, Akdeniz ve Afrika yemeklerinde, geleneksel tatlılarda, kurabiye cinsinden hamur işlerinde, baharatlı yemeklerde, etlerde ve deniz ürünlerinde öğütülmüş kişniş tohumu kullanılır.

* Dövülmemiş tohumu çorbalara ve sebze yemeklerine, domates sosuna, sosislere, körilere, elmalı çöreklere konur.

* Körpe alt yaprakları güveç, salata ve soslara konur. Gövdesi fasulye ve çorbalarla birlikte pişirilir.

* Taze kökü sebze gibi pişirilip yenir.

* Ekşimiş kremaya dövülmüş kişniş ile karabiber konur.

▼ Halkhekimliği

* İnfusyonu (% 3) günde 3 bardak içilir.

* 1 bardak kaynak suya 1 çaykaşığı konur. 5 dakika demlendikten sonra süzülür. Yemekten sonra içilir. Günde 1 kere.

▼ Estetik

* Tohumlarının damıtılması suretiyle çıkarılan esanslı yağı parfüm, sabun, krem, losyon yapımında kullanılır.

* Yağı, ilaç sanayiinde aroma maddesi olarak kullanılır.

* Bazı likörlerin yapımında kullanılır.

◆ KÜÇÜK KİŞNİŞ */Bifora radians*

Anadolu'da yaygın olarak yetişen, parçalı yapraklı, beyaz çiçekli, keskin kokulu, tüysüz, biryıllık bitkidir. Midevî ve gaz söktürücüdür. Van ve Ağrı yöresinde çorbalara tad vermek için kullanılır.

◆ KİŞNİŞ ŞEKERİ

Kişniş tohumlarını şekere bulayarak yapılan küçük ve renkli şekerdir. Pastaların süslenmesinde kullanılır.

☞ **Dikkat!** Mide asidi fazla olanlara ve sinirli mizaçlılara kişniş yasaktır.

* Arterioskeloroza/Damarsertliğine karşı yemeklere kişniş konulmasında fayda vardır.

♥

Bir akıllının dostluğu
tüm delilerin
dostluğundan
daha iyidir.
Demokritos

KÖRİ

Lat.: Helichrysum italicum
Fam.: Compositae /Bileşikgiller
Diğer adları: İtalyan ölmezçiçeği
İng.: Everlasting flower
Fr.: Fleur d'immortable
Alm.: Strohblume
İt.: İmmortale
A.: Haşişet-i lâyemût

Tanımı: Anavatanı Güney Avrupa'dır. Yarı dayanıklı ve yapraklarını dökmeyen bodur bir çalıdır. Boyu 45 cm. kadardır.

* Yaprakları dar, iğne gibi ince ve gümüşî gri renktedir. Kokusu, etrafa yayılacak kadar baharlıdır. Çiçekleri küçük, hardal sarısı renktedir.

* Gövdesi çok ince tüylü, yuvarlak kesitli ve beyazdır. İkinci yılında yeşil ve odunsu bir görünüm kazanır.

* Türkiye'de 15'den fazla *Helichrysum* türü yetişmektedir. Bu Ölmezçiçek türü Bursa ve İzmir çevresinde bulunur.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Yaprağı İlkbahar çorbaları, güveçler, sebze buğulamalar, pirinçli yemekler ve turşularda kullanılır.

* Hafif köri kokusu ve lezzeti verir. Ancak, yapraklar servisten önce çıkarılmalıdır.

♥

Her aptal,
kendini beğenen
bir aptal bulur.
Boileau

KREM TARTAR

Lat.: Potassi bitartras
Diğer adları: Kırımtartar, Şaraptaşı
İng.: Cream of tartar
Fr.: Crème de tàrtre
Tarihçe: Antik Çağ'dan beri biliniyor.
Tanımı: Üzüm suyunun mayalanmasıyla/ fermantasyonuyla şaraba dönüşürken geride kalan doğal, saf kalıntıdır. Beyaz, kokusuz, ekşi lezzetli, billurlar halinde bir tozdur. Hoş kokusu yoktur, asid lezzetindedir. Kabartma tozunun içinde önemli miktarda bulunur.
Özellikleri: Karaciğer hastalıkları ve kaşıntıda faydalıdır.
Kullanım şekli:
▼ Mutfak
* Yumurtanın beyaz köpüğünü dengelemek için kullanılır.
* Elle yoğurulan hamurlarda, tavaya 2 fincan un, 1 fincan tuz, 2 çorbakaşığı krem tartar konur. Üzerine 2 fincan su, 1 çorbakaşığı sıvı yağ ve birkaç damla yiyecek renklendirici ilave edilir. Orta hararetli ısıda, top şekline gelinceye kadar karıştıra karıştıra pişirilir.
* Kremalı pastalarda, angel food, şifoin keklerde, meyve ve benzeri şekerlemelerde sufle yaparken, her bir yumurta beyazı için 1/8 çaykaşığı krem tartar konur.
▼ Estetik
Kremtartarlı deri kremi, oldukça fazla miktarda su ya da yağ içeren ve içine çeşitli etkin maddeler (kortikoidler, bakır sülfat, ihtiyol, ve benzeri) katılmış olan yumuşak kıvamda ilaçtır. Sızıntılı dermatozların tedavisinde kullanılır.

KÜÇÜKHİNDİSTANCEVİZİ

Lat.: Myristica frangrans
Fam.: Myristicaceae
Diğer adları: Cevz-i bevvâ, Narcil
İng.: Nutmeg, Nutmeg tree
Fr.: Muscadier
Alm.: Muskatnussbaum
İt.: Noce moscata, Miristica
A.: Besbâse, Cevz el-tîyb

Tarihçe: Plinius, 1. yüzyılda Küçükhindistancevizi ve Mace'den söz etmiştir.

Hind Veda literatüründe nefeskokması, başağrısı ve yüksek ateş için; Arap literatüründe afrodizyak ve mide ilacı olarak önerilmiştir.

Küçükhindistancevizi ve Mace, Orta Doğulu tüccarlar tarafından Güney Avrupa'ya 6. yüzyılda getirilmiştir.

Küçükhindistancevizi ağacını Moluk (Baharat) Adalarında ilk defa Portekizliler bulmuşlar ve 1602'de Almanlar gelinceye kadar, üretimi ellerinde tutmuşlardır. Daha sonra Küçükhindistancevizi üretimi, 1800'lere kadar İngiliz yönetiminde kalan Batı Hindistan'a, Trinidad'a ve Grenada'ya yayılmıştır.

Tanımı: Küçükhindistancevizi ağacı, görünüş bakımından portakal ağacına benzer. Yaprak dökmez. Boyu 18 m. kadardır. 7 yıl meyve verir. Bu ağacın meyvesinden 2 çeşit baharat elde edilir.

Meyvesinin ikiye yarılmış kırmızı, dış ince zarından *"Muskat/Mace"* ve meyvenin içinde bulunan kahverengi tohumundan *"Küçükhindistancevizi /Nutmeg"* elde edilir.

Tohumları, beyazımsı kül renginde ve yuvarlak, üzeri ağ şeklinde çizgilidir.

Piyasada kabuğu soyulmuş olarak satılır.

Kullanılan kısmı: Meyvesi (Narcil).

Bileşimi: Myristicin.

Özellikleri: İştah açıcı, bulantı giderici, kusmayı önleyici, uykusuzluk giderici, safra kesesi taşı düşürücü, bağırsak enfeksiyonunu giderici, kronik ishali kesici.

* Muskat'tan/Mace'den daha fazla sert, acı, hoştur.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* İtalya ve Hollanda'da sebze, puding ve ızgaralarda popülerdir.

* 4 kişilik yemek için 1/8 çaykaşığı yeterlidir. Az acı, ama hoş bir lezzet verir.

* Meyve tatlılarında kullanılır. Çırpılmış kremanın üstüne serpilir.

* Dövülmüş küçükhindistancevizi fırında pişirilen yemekler için, özellikle ekmekler, kekler, yassı pideler ve meyve tartlarında idealdir.

* Çorbalara, patatesli yemeklere, mantarlı yemeklere, yumurtalara, ıspanağa, etlere, sucuklara, salamlara, köftelere, pürelere, beşamel sosuna, her tür peynirli çerezlere, karnabahara, kek ve pudinge konur.

* Bazı keklere tarçın, kananfil ve yenibahar ile karıştırılarak konur.

▼ Halkhekimliği

* Tozu, taze sıkılmış herhangi bir meyve suyuna günde 1 çaykaşığı konup içilir.

☞ **Dikkat!** Fazlası halüsinasyon, orientasyon bozuklukları, taşikardi yapar.

* Yüksek dozu öldürücüdür.

LİMON

Lat.: Citrus limonum
Fam.: Rutaceae /Sedefotugiller
İng.: Lemon
Fr.: Citron
Alm.: Zitronen
İt.: Limone
A.: Leymûn

Tarihçe: Romalı, Arap ve Yunanlı hekimler salgın hastalıklara karşı koruyucu olarak kullanmışlardır.

* İnsanları ve hayvanları kötülüklerden koruduğuna inanılır.

Tanımı: Anayurdu Kuzey Hindistan'dır. Himalaya Dağı'nın eteklerinde ve Çinhindi yarımadasının kuzeyinde yabânî olarak yetişir.

12. yüzyılda Sicilya'ya getirilmiş, oradan diğer Akdeniz ülkelerine yayılmıştır.

Türkiye'de Akdeniz, Ege ve Doğu Karadeniz'de yetiştirilir.

* Limon, 4 - 6 m.'ye kadar yükselebilen, her zaman yeşil, Turunçgillerin *"citrus"* cinsinden bir ağaçtır. Yaprakları 5- 10 cm. boyunda, açık yeşil, büyükçe, kenarları yuvarlak dişli ve sapları dar kanatlıdır.

* Çiçeklerinin birkaçı birarada açar; içleri beyaz, dışları pembedir. Güzel kokuludur. Genç sürgünler morumsu renktedir.

* Meyvesi (limon), olgunlaştıktan sonra toplanır. Özel şekilde saklanır.

Meyve kabukları iri olarak rendelenir, gölgede iyice kurutulur. Kapalı kaplarda saklanır.

* Limon meyvesi, genellikle yumurta biçi-

mindedir ve tepesinde mememsi bir çıkıntı bulunur. Sarı kabuklu, ekşi sulu ve bol C vitaminlidir.

Kaliteli limon ağırlığından, hoş kokusundan, soluk sarı renginden, lekesiz kabuğundan belli olur.

Kullanılan kısmı: Meyvesi, meyve kabuğu, kabuk yağı, meyve suyu.

Bileşimi: Esans, protein, pektin, karbonhidrat, mineraller (fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum), vitaminler (B1, B2, B3, B6, folik asid, C), şeker, müsilaj, sitrik asid ve tuzları.

* Limon suyunda organik asidler (sitrik asid), şekerler, pektin ve C vitamini (100 gram özsuda 60, 65 mg) bulunur.

* Limon kabuğu %0.30-0,35 uçucu yağ ve birçok kokulu esans içerir.

Özellikleri: Susuzluk giderici, tansiyon düşürücü, damarsertliğini önleyici, skorbüte faydalı, gripal enfeksiyonlarda dayanıklılık sağlayıcı, mikrop öldürücü.

Kendine özgü kokusu vardır. Kabuğu hafif acımtraktır. Suyu ekşi ve büzücüdür.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* İştah açıcı kılmak, kokusuna ya da tadına çeşni vemek için salatalara ve bazı yemeklere katılır.

▼ Halkhekimliği

* Günde 15 tane yenilebilir. Kabuğu ile ezilerek suyu çıkarılırsa daha etkilidir.

* Şeker katılan limon suyu içilirse; yorgunluk giderici, gripal enfeksiyonlarda dayanıklılık vericidir.

* Her sabah yarım limonun suyu, bir bardak suyla karıştırılıp şeker konulmadan içilirse, karaciğere, safra kesesine ve bağırsaklara faydalıdır. Grip, soğukalgınlığı ve nezlede de yararlıdır.

* Sıcak limon suyu terleticidir.

* Koyu kahveye 1 dilim limonun suyu sıkılıp içilirse başağrısını keser.

* Suyu, yara defenfekte edici olarak kullanılabilir.

* Güve'ye karşı ipe asılmış limon kabuğu konur; karıncaların geçtikleri yollara, kaçırmak için limon sıkılır.

▼ Estetik

* Cildi sıkıştırmak için, sulandırılmış limon suyu sürülür. Ellere limon kabuğu sürülürse yumuşatır.

* Saç kepeklenmesi /sebore için: 1.5 kg. limon ince ince kıyılır. 8 su bardağı kaynar suya konur. 10 dakika demlendikten sonra preslenerek süzülür. Suya ilave edilip baş yıkanır.

* Yüz güzelliği için, ince ince dilimlenip yüze konur. 15 dakika bekletildikten sonra soğuk suyla yıkanır.

* Spordan sonra limonsuyu ile masaj yapmak dinlendirir.

☞ **Dikkat!** Limon kesildikten sonra bekletilmeden kullanılmalıdır.

* Limonsuyu uzun zaman saklanamaz.

* Kabuğu ile ezilip suyu çıkarılırsa daha etkilidir.

◆ TATLI LİMON / Citrus limettioides

Tatlı meyve veren limon ağacıdır. Genellikle küçük meyveli olan bu limonların tropi-

kal ülkelerde, kabuğundan esans elde etmek için yetiştirilir.

Bunun meyvesi yuvarlak ya da oval biçimli, küçük memeli, yeşilimsi etli, tatlı ya da hafif ekşi sulu, etine yapışık meşin gibi sert ve çok ince düz kabukludur.

◆ **MİSKETLİMONU** /*Citrus aurantifolia*

Endonezya ve bazı Asya ülkeleri olmak üzere tropik ve astropik bölgelerde yaygın olarak yetiştirilen; karışık ve yaygın dalları, sert sürgünleri ve çok sayıda küçük ve sivri dikenleri olan *Citrus aurantifolia* adındaki ağacın meyvesidir.

Meyvenin kapuğu yeşilimsi sarı renkli ve ince, içteki etli bölümü bol sulu ve ekşidir.

◆ **LİMON ESANSI**

Limon kabuklarından sıkma ve damıtma yöntemleriyle elde edilir.

Kozmetikte ve likör yapımında kullanılır.

◆ **LİMONATA**

Limon suyu, şeker ve suyla yapılan serinletici bir içecektir.

* Limon kabuğu ya da bergamotu, şekerle dövüp toz haline getirdikten sonra üzerine limon suyu dökülerek de yapılır.

Serinletici, mikrop öldürücü ve idrar söktürücü olarak kullanılır.

◆ **LİMONTOZU /LİMONTUZU**

Sitrik aside (limon asidi) halk arasında verilen addır. Yiyecek ve içecekleri tadlandırmak için kullanılır.

♥

Gariptir, yükü çeken manda
ses çıkarmaz da kağnı inler.
Cenap Şehabettin

MAHLEP

Lat.: Cerasus mahaleb

Fam.: Rosaceae / Gülgiller

Diğer adları: Kokulu kiraz, İdris ağacı, Melem, Endirez, Endürüz, Keniro

İng.: Mahalep, Mahaleb cerry, Perfumed cherry

Fr.: Mahaleb

Alm.: Weichselkirsche, Lucienholz

İt.: Ciliego mahaleb

A.: Mahlab

Tanımı: Anayurdu Avrupa ve Asya'dır.

Boyu 10 m. kadar olabilir. Kış'ın yaprağını döker. Yaprakları dairemsi veya geniş yumurta biçimli olup kenarları dişlidir.

* Çiçekleri beyaz ve güzel kokuludur.

* Meyve ve dalları özel kokuludur, meyveleri olgunlaşınca koyu kırmızı renktedir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Kurutulan meyveleri bahar (mahlep) olarak kullanılır. Türkiye'de çeşitli bölgelerdeki dağ yamaçlarında, kalkerli arazide rastlanır.

* Tohumları çöreklere koku vermek için kullanılır.

* Güzel kokulu olduğu için eskiden dallarından, tütün çubuğu yapılırmış.

♥

Evcil hayvanların
en vahşisi
dalkavuklardır!
Pittacus

MARRUP

Lat.: Marrubium vulgare

Fam.: Labiatae /Ballıbabagiller

Diğer adları: Bozot, İt sineği, Beyaz ferasyun, Köpekotu, Köpekayası, Kukasotu, Mayasılotu, Kara derme

İng.: Common white horehound

Fr.: Marrube blanc

Alm.: Mauerandron, Weisse andorn

İt.: Marrubio comune, Mentastro

A.: Ferasyûn ebyad

Tarihçe: Eski Mısır'da Güneş tanrısı *Horus'un Tohumu, Boğaların Kanı, Yıldızın Gözü* adlarıyla tanınırdı.

Latince adı olan *Marrubium,* İbranice'de *"acı özsu"* anlamına gelen *"Marrob"* sözcüğünden gelir.

* Hippokrates'in önerdiği bitkilerdendir.

Tanımı: Sık tüylü, beyaz çiçekli, çokyıllık bir bitkidir. Boyu 45 - 60 cm. kadardır.

* Yaprakları kırışık, kalb şeklinde, yeşil renklidir, ancak uçlarında beyaz yün görüntüsünde bir örtü vardır.

* Yapraklarında C vitamini bulunur.

* Çiçekleri, yapraklarının koltuklarından küçük demetler halinde, 2. yılında, Yaz ortasından Sonbahar başına kadar çıkar.

* Tohumu/meyvesi parlak kahverengi, 2 mm. kadar boyunda, kokulu ve acımtıraktır.

* Gövdesi ince tüylü, kare kesitli, dallara ayrılmış, beyaz renklidir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

Çeşni vermek için kullanılır.

▼ Halkhekimliği

Çiçekli dalları idrar artırıcı, gaz söktürücü, sindirimi kolaylaştırıcı, iştah açıcı, göğüs yumuşatıcı, safra akımını sağlayıcı, kalb çarpıntısını (ekstrasistolü) gidericidir.

* Fazla terleme, şişmanlık, romatizmada faydalıdır.

* 4 bardak kaynar suya 1 çaykaşığı ufalanmış bitki konur. 5 dakika demlendikten sonra süzülür. Her yemekten önce 1 su bardağı içilir.

♥

Güncel mutluluklara,
ancak gelecekteki mutluluklarınızı
engellemeyecek ölçüde kapılabilirsiniz.
Seneca

432 Sayfa, 1. Hamur kâğıt,
16 Sayfası renkli resimli.

- 1750 Tane Denenmiş Reçete
- Bitki, Sebze ve Meyvelerin Faydaları
- Sağlığı Koruma ve Sağlıklı Yaşama Kuralları
- Türk Müziği ile Tedâvi
- Vücûdün 24 Saatlik Düzeni.

MAYDANOZ

Lat.: Petroselinum sativum
Fam.: Umbelliferae /Maydanozgiler
İng.: Parsley
Fr.: Persil
Alm.: Gartenpetersilie
İt.: Prezzemolo, Petrosemolo
A.: Maydunes

Tarihçe: Mısırlılar 3000 yıl önce ölülerini maydanoz ve kereviz yapraklarıyla süslüyorlar; Yunanlılar kutsal olarak kabul ediyor ve salonlarının duvarlarına asıyorlardı.

Eski Yunan'da *"ölüm bitkisi"* olarak kabul edilmiş ve mezarların dekorasyonunda kullanılmıştır.

* Bir Avrupa efsanesine göre, maydanoz yeryüzüne gelmeden önce kökleri Şeytan'a indirilmiştir.

* Romalılar garnitür ve lezzet verici olarak kullanmışlardır. Ayrıca masalarına koyarlar, boyunlarına çelenk yapıp takarlardı; dumanı, pis havayı ve buharı emmek için kullanırlardı.

* 17. yüzyılda Amerika'ya götürülmüştür.

* Ortaçağ'da idrar söktürücü, terletici ve uyarıcı olarak kullanılmıştır.

Tanımı: M.Ö. 3. yüzyıldan beri tarımı yapılmaktadır. Avrupa ve Asya'da yabânî olarak yetişir. Islah edilerek geliştirilmiş çeşitleri sebze bahçelerinde yetiştirilir.

* Kokulu, parlak, küçük ve parçalı yapraklı, ince ve çizgili saplı, biryıllık ya da ikiyıllık bir bitkidir. Boyu 50 - 80 cm. kadardır.

* Kazık kökü etli, dolgun, iğ ve konik gö-

rünüşlüdür. Rengi sarımsı beyazdır. Genellikle yan kökleri yoktur.

* Kökten faydalanılacaksa, bitki 1 yıllıkken sökülür. 80 derece ısıtılmış fırında kurutulur.

* Gövdesi çıplak, parlak, köşeli ve üst tarafı çok dallıdır. Alt yaprakları koyu yeşil, üstleri parlak, saplı, üç parçalı, üçü veya beşi biraradadır.

* Çiçekleri toplu olarak şemsiye görünümlü, uzun saplı, görülemeyecek kadar küçük, sarımsı yeşil renklidir. 2. yılda Mayıs, Haziran aylarında açar.

* Esmer ve güzel kokulu tohumları (meyveleri) 2. yıl sonunda olgunlaşır. Yaklaşık 2 - 3 mm. boyundadır. Olgunlaşmaya yakın zamanda, saplarıyla birlikte toplanır, bağ yapılır. Tülbent torbaya konulup kurutulur.

* Yaprak ve tohumlarından faydalanılacaksa 2 yıllıkken kök ile bitki birlikte çıkarılır. Tozu, tohumlarının öğütülmesiyle elde edilir.

* Ekim - Kasım aylarında sökülür, genellikle taze olarak kullanılır.

* Yapraklar, bitki yeteri kadar güçlendikten sonra saplarıyla birlikte, toprağın birkaç santimetre üstünden kesilir. Kurutulacaksa 40 derece ısıtılmış fırında kurutulur.

Kullanılan kısmı: Taze veya kuru kökü; tohumu, sapı, yapraklarıyla birlikte gövdesi.

Bileşimi: Eterik yağ apiol, myristirin- apiin, apiin, müsilaj, şeker, isoimpartorin, poliasetilen, bergapten, vitaminler (A, C, K), demir, iyot, bakır.

Özellikleri: Kökü: İdrar söktürücü, hazmettirici, âdet söktürücü.

* Yapraklarıyla birlikte gövdesi *(Herba petroselini)*: İdrar söktürücü, hazmettirici.

* Tohumu: İdrar ve safra söktürücü, spazm çözücü, âdet kanamalarını kolaylaştırıcı; haricen deri parazitlerini öldürücü.

* Meyve eterik yağı: İdrar söktürücü, ateş düşürücü, âdet söktürücü.

* Hafif, taze koku ve lezzeti vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Körpe yaprakları ve ince dalları yemeklerde, salatalarda, çorbalarda ve soslarda bahar ve garnitür olarak kullanılır.

* Tatlılar hariç her türlü yemeğe konulabilir. Yemeğe konulmadan önce elde ovalamak veya havanda dövmek farklı bir lezzet verir.

* Mercanköşk, kekik ve maydanoz karıştırılıp farklı bir lezzet elde edilir.

* Eritilmiş tereyağına sarmısak ve maydanoz konup karıştırılır. Buharda pişirilen sebze yemeklerinin üstüne dökülür.

* Maydanoz yapraklarının bileşiminde çok miktarda su olduğu için, enerji ve protein bakımından beslenmeye bir katkısı yoktur.

* ABD.'de tazesinden çok kuru maydanoz kullanılır.

▼ Halkhekimliği

* Tohumundaki *"Apiol"* tıpta kullanılır.

* İyi bir antibiotik ve kanser önleyicidir.

* Çok popüler bir hava temizleyicidir.

* Bir öğünde 5 - 10 dal maydanoz yemek, kişinin günlük C vitamini ihtiyacının yarısını karşılayabilir.

* Potasyum bakımından zengin olduğu

için, tuzun bileşimindeki sodyumu dengeleyerek tansiyon yüksekliğinde — az da olsa — önleyici etkisi olabilir.

* Zerdeçal ile karıştırılan maydanoz mide ülserlerlerine ve kronik sindirim güçlüğüne, ses kısıklığına iyi gelir. Yoğurt katılarak yenilebilir.

◆ **Çay:** 4 bardak suya 50 gram tohum veya yaprak konur. 5 dakika kaynatılır. 15 dakika demlendirilir. Yemeklerden sonra 1'er bardak içilir.

* Aynı çay ile çillerin üstüne pamukla kompres de yapılır. Faydalıdır.

◆ **Su:** Yapak, kök ayrı ayrı veya birlikte sıkma makinesinden geçirilir. Günde 4 çorbakaşığı içilir.

* Sabahları aç karına 1 tatlıkaşığı maydanoz suyu içilerse, idraryollarını dezenfekte eder, kanı temizler.

◆ **Yağ:** Tohumları preslenerek elde edilir. Günde 2 kere 1 damla kullanılır.

* Sivrisinek ve benzeri haşarattan korunmak için yüz, kol ve bacaklara maydanoz yağı sürülür.

◆ **Ayurvedik kullanım**

2 bardak suya 1 demet taze maydanoz konur. Hafif ateşte, üstü kapatılmadan kaynatılır. Ateşten alındıktan sonra kapağı kapatılır. Soğuduktan sonra süzülür. Günde 5 fincan içilir

▼ **Estetik**

* Ağız kokusunu gidermek için tazesi çiğnenir.

* Kök ve yaprakların bilikte kaynatıldığı suyla saçlar yıkanır.

☞ **Dikkat!** Sararmış, pörsümüş olanlar kullanılmamalıdır.

* Bir kerede çok yenilmemelidir, her öğünde yemek daha yararlıdır.

Fazlası, karaciğer ve böbreklere zarar verir; kandolaşımını ağırlaştırabilir.

* Kökleri atılmamalı, temizlendikten sonra çorbalara, yemeklere konulabilir.

* Böbrek iltihabı olanlara — yaprakları, tohumu, kökü — yasaktır.

* Hamileler az ve seyrek yemelidir.

♥

Bugünümüz
mutlulukla geçmedikçe
yarın diye
bir şey yoktur.
Sophokles

704 Sayfa, 1. Hamur kâğıt,
94 Adet renkli şifalı bitki resmi.

Bu kitapta;
• 368 hastalık tanımlanmış; şifalı bitkilerle, şifalı sularla tedavileri ve günümüzde de geçerli olan öneriler derlenmiştir.
• 4100 Reçete,
• 77 Kaplıca ve İçme,
• Tedavide kullanılan 52 madde,
• 380 Bitki vardır.

MERCANKÖŞK

Lat.: Origanum majorana, Majorana hortensis
Fam.: Labiatae / Ballıbabagiller
Diğer adları: Sıçankulağı, Merzengüş, Mercangüş, Macuranotu, Macuratotu, Anık, Dağreyhanı, Keklikotu, Zufaotu, Füveğiotu
İng.: Marjoram, Sweet marjoram, Annual marjoram
Fr.: Marjolaine
Alm.: Echter marjoran
İt.: Marjorana, Maggiorana
A.: Fudeng

Tarihçe: Mısırlılar *"Sofo"* adını vermişler ve tanrı *Osiris*'e; Yunanlılar ile Romalılar ise *Afrodit*'e adamışlardır. *Afrodit*, tatlı mercankköşkün baharlı kokusunu mutluluk simgesi olarak kabul etmişti.

Onlara göre; ölü gömülü mezarın üstünde mercanköşk çıkarsa, sonsuza kadar mutlu olacak demektir.

* Eski Yunan'da neş'e getirdiğine, hayat ve ölümde rahatlık sağladığına inanılırdı.

* 16. yüzyılda Avrupa'da çeşni verici olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Tanımı: Anavatanı Kuzey Afrika'dır. Akdeniz havzasında doğal olarak yetişen çalı görünüşünde, aromalı otsu bir bitkidir.

Türkiye'de yalnız Güney Anadolu'da, Akdeniz bölgesinde, kayalık yerlerde, orman açıklıklarında, yumuşak humuslu, çok nemli olmayan topraklarda yetişir. Boyu 30 - 50 cm. kadardır.

* Gövdesi dikine büyür. Dalları ince, köşeli, üstleri keçe gibi kıllarla örtülüdür.

* Yaprakları karşılıklı, 1.5 - 2 cm. uzunlukta ve küt uçludur. Kenarları ters ve yumurta görünümündedir. Alt ve üstü gümüşî beyaz tüylerle kaplıdır. Kısa saplı veya gövdeye yapışıktır.

* Çiçekleri çok küçük, sıkı başak biçiminde toplu ve pembe ya da daha çok beyaz renklidir. Haziran'da açmaya başlarlar.

* Yaz aylarında bitkinin toprak üstü kısmı kesilerek toplanır. Küçük demetler yapılır. Ahşap zemine serilerek gölge ve havadar yerde kurutulur. Kuruturken ıslanmaması ve nemlenmemesi gerekir.

* Kurutulan bitki ya toz haline getirilir, ya da suyla kaynatılır veya su buharı ile damıtılarak yağı elde edilir.

* Yüksek nitelikli kuru mercanköşk yeşildir. *Yabânîmercanköşk* ile karıştırılmamalıdır.

* Mercanköşk'e yakın bazı origanum türlerinin *(Origanum dictamnus/Girit kekiği, Origanum heracleoticum/İstanbul kekiği, Origanum onites/İzmir kekiği)* çiçekleri kendi adlarıyla bilinir ve baharat olarak satılır.

Kullanılan kısmı: Kökü, çiçekleri, yaprakları, dalları, gövdesi, taze bitkiden elde edilen yağı (oleum majoranae aethereum).

Bileşimi: Tanen, uçucu yağlar (teze bitkide %0.3-0.6), acı maddeler, terpenler, saponin, karvakrol, keton.

Özellikleri: İştah açıcı, hazmettirici, bağırsak gazlarını giderici, idrar söktürücü, terletici, kabız yapıcı, hafif yatıştırıcı, âdet kanamasını hızlandırıcı.

* Kekik gibi kokar. Kuruyunca tadı dolgunlaşır, keskinleşir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Hem tazesi, hem de kurusu kullanılır.

* Romalılar zamanından beri, özellikle Orta Avrupa'da baharat olarak kullanılır.

* Kullanmadan önce elde ezilmeli veya havanda tokmakla dövülmelidir.

* Baharat olarak *"Kekik"* yerine kullanılır.

* Lezzeti ve kokusundan ötürü çok çeşitli yemeklere katılabilir.

* 4 kişi için 1/2 çaykaşığı kullanılır.

* Et yemeği ateşten alınmadan az önce konur.

* İnce ince kıyılmış tatlı mercanköşk salatalara, tereyağlı balık soslarına konur.

* Pizza gibi hamur işlerinde, çorbalarda, salatalarda, söğüşlerde, omletlerde, kuru sebzeli yemeklerde, soğanlı, sosisli ve soslu yemeklerde kullanılır.

* Meyve salatasına ve bazı reçellere de konur.

* Çorbalarda ve ızgaralarda kullanmak için *"mercanköşk, maydanoz, dereotu, fesleğen, kekik"* iyi bir karışımdır.

▼ Halkhekimliği

* Yatıştırıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, idrar artırıcı, gaz söktürücü, terletici ve peklik verici olarak kurutulmuş çiçekleri kullanılır.

* Tozu, infusyonu ya da uçucu yağı (şekere bir damla damlatılarak) kullanılır.

* Orta Çağ'da Arap hekimleri başağrısı, migren, hıçkırık ve serhoşluk tedavisinde kullanmışlardır.

Günümüzde, sindirim ve karaciğer hastalıklarına faydalı olduğunu söyleyen hekimler vardır. *Dr. Leclerc*, kramp çözücü olarak önermiştir.

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 1 çaykaşığı kıyılmış bitki konur. 5 dakika demledikten sonra süzülür. Günde 3 kere yudum yudum içilir. Soğukalgınlığı için faydalıdır.

* Çayı ile yüze kompres yapılırsa, canlandırır.

◆ **Yağ:** Çiçekli taze bitkinin damıtılmasıyla elde edilir. Masaj yapmak için kullanılır.

Yağı şöyle de hazırlanır: Şişeye 20 gram ince kıyılmış mercanköşk konur. Üzerine 4 çorbakaşığı (50 ml.) zeytinyağı ilave edilir. Ağzı kapatılır. Ara sıra çalkalanarak 3 hafta Güneş'te bekletilir. Varis ve romatizmada haricen kullanılır.

◆ **Merhem:** 6 gram mercanköşk suyuna 30 gram tuzsuz tereyağı konur. Merhem haline gelinceye kadar karıştırılır.

◆ **Banyo:** 4 bardak kaynar suya 200 gram kıyılmış bitki konur. 20 dakika demlenir. Süzmeden banyo küvetindeki suya dökülür. İçinde 10 dakika oturulur. Halsizlik için iyidir.

☞ **Dikkat!** Hamilelere yasaktır.

* Göz kararması, başağrısı, başdönmesi yapabilir.

* Taze bitki deri ve göz iltihabına sebep olabilir.

♥

Hastalıklar,
kötü zevklerin ücretidir!
Thomas Fuller

MERSİN

Lat.: Myrtus communis
Fam.: Myrtaceae / Mersingiller
Diğer adları: Yabanmersini, Sazakağacı, Elduran, Sıcankulağı otu, Murt
İng.: Myrtle
Fr.: Myrte, Myrtus
Alm.: Echte myrte
İt.: Mirto, Martellina
A.: Âs, Âsmâr, Mirsîn

Tarihçe: Yunan efsanesinde *"Myrrha"*, Venüs'ün dinî törenlerini yöneten kadınlar içinde en çok sevdiklerinden biriymiş. Venüs, onu, taliplerine kapılmasın diye *"Mersin"* bitkisine çevirmiş.

Bazı hikâyelerde Hazret-i Âdem'in, Hazret-i Havvâ'ya *"Mersin dalı"* verdiği anlatılır.

Tanımı: Çoğu Güney Amerika'da olmak üzere yaklaşık 100 kadar türü vardır. Bunlardan yalnız Yabanmersini *(Myrtus communis)* Akdeniz çevresinde bulunur.

* Akdeniz bölgesinde yetişen Yabanmersini, çoğunlukla kısa boylu, bazen de 4 - 5 m.'ye kadar boylanabilen, her zaman yeşil bir Mersin türüdür. Genellikle karşılıklı dizilmiş olan yaprakları deri gibi sertlir.

Yaprakları kurutulur, ufalanıp toz haline getirilir. Baharat olarak kullanılır.

* Güzel kokulu, beyaz renkli, uzun saplı çiçekleri yaprakların koltuklarında teker teker, ender olarak da ikisi birarada bulunur. Aromatik bir kokusu vardır.

* Meyvesi *(Murt /Habbü'l-Âs)*; mavimsi -

siyah renkte, az etli, oval şekilli ve tepesinde kaliks bakiyesini taşıyan, yalancı bir bakkadır. Yaz sonu, Sonbahar başında olgunlaşan meyveleri toplanır. Taze veya Güneş'te kurutulduktan sonra yenir. Kokulu, tatlı ve baharlıdır.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, meyveleri, yağı (Oleum myrti).

Bileşimi: Uçucu yağ, cincoilo, tanen, sitrik asid, mallik asid.

Yağında: Myrtol, terpen, pinen, geraniol.

Özellikleri: Kuvvetlendirici, iştah açıcı, balgam sökücü, bronşlar için antiseptik, çürümeleri iyileştirici, kabız yapıcı, kanamaları durdurucu.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çiçeğin yeşil kısmı çıkarılır, kalanı salatalara eklenir.

* Çiçek tozlu tomurcuğu baharat olarak kullanılır.

* Meyvesi, yaprakları öğütülüp baharat olarak kullanılır.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 bardak kaynak suya 1 çay kaşığı yaprak konur, 15 dakika bekletilir. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

◆**Tentür:** Günde 2- 4 gram içilir.

◆ **Yağ:** Günde 3 kere 2'şer damla. Fazlası tehlikelidir.

* Uçucu yağı parfümeride kullanılır.

◆ **Usare:** Yaralarda kompres veya lavaj için yaprakların usaresi kullanılır.

▼ Estetik

* Mersinsuyu vücuttaki ter kokularını giderir. Çok iyi bir deodoranttır.

MUSKAT

Lat.: Myristica frangrans
Fam.: Myristicaceae
Diğer adları: Mace, Macis
İng.: Nutmeg
Fr.: Muscadier
Alm.: Muskatnussbaum
İt.: Noce moscata, Miristica
A.: Besbâse, Cevz-i bevvâ

Tarihçe: Muskat'ın fiyatı çok yüksek, Küçükhindistancevizi ucuzdu. Muskat ticareti, 1602'de Portekizlilerin kontrolünden çıkınca, bir Alman yetkili, Muskat ile Küçükhindistancevizinin aynı ağaçtan elde edildiğini öğrendi ve daha fazla Muskat elde etmek için, yerlilere Küçükhindistancevizi ağaçlarını yakmalarını emretti.

Tanımı: Moluk (Baharat) Adaları'nda, Endonezya'nın her tarafında ve Grenada'da yetişen Küçükhindistancevizi ağacının tohumlarına *"Küçükhindistancevizi"* denir.

Küçükhindistancevizi, Moluk Adalarına özgüdür ve 10 dişiye 1 erkek ağaç olmak üzere, belli bir oran dahilinde yetiştirilir.

* Küçükhindistancevizi ağacı tohumunun dış kabuğunun öğütülmesi suretiyle elde edilen bahara *"Muskat"* denir.

Küçükhindistancevizinin üzerinde bulunan derimsi kabuğa da *"Muskat, Mace, Besbâse"* denir. Sarımsı, turuncu veya kırmızımtırak renktedir.

Öğütülmemiş Muskat'a *"Blad"*, kabuğu çıkarılmış tohumuna *"Semen Myrristicae"* denir.

* Tohumunun içi şeftali gibi etlidir. Muskat'ın danteli andıran kılıfının içindedir.

Özellikleri: Çok değerli bir baharattır. Kuvvetlendirici ve midevîdir.

* Toplandıktan sonra Güneş'te kurutulur. Ya bulunduğu halde ya da toz olarak satılır.

* İçindeki uçucu bir yağdan kaynaklanan kuvvetli, acımsı, aromatik bir koku ve tadı vardır. Toprak tadı baskındır. Tazeyken kırmızı, kuruyunca kahverengi olur.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Avrupa mutfağında hafif yemekler ve çöreklerde kullanımı popülerdir.

* 4 kişilik yemek için 1/8 çaykaşığı kullanılır.

* Pişmiş yemeklerin çoğuna ve tatlılara çeşni vermek için kullanılır. Uzun süre pişirilen yemeğe bütün olarak atılır.

* Toz hali kullanılıyorsa, yemeği ateşten almadan az önce konur.

* Rendelenerek de kullanılır.

* Meyvelere, kremalara, çukulatalara katılır. Sütlü sosların/tatlıların baharatlı - meyveli keklerin yapımında kullanılır.

* Soğan, karnabahar, kremalı ıspanak, kremalı patates gibi sebze yemeklerine katılır.

* Makarna ve peynirlere katılır.

* Gerektiğinde Küçükhindistancevizi yerine kullanılabilir.

♥

Kendi kendini yenmek
zaferlerin en büyüğüdür.
Eflatun

NANE

Lat.: Mentha piperita
Fam.: Labiatae /Ballıbabagiller
Diğer adları: İngiliznanesi, Karanane, Biberlinane, Bahçenanesi, Yarpuz
İng.: Mint, Peppermint
Fr.: Menthe
Alm.: Pfefferminze
İt.: Menta prima
A.: Na'nâ

Tarihçe: 3200 yıl önce yapılmış Mısır mezarlarındaki resimlerde nane vardır.

* Çin'de *"Mentha arvensis L."* türü ilaç olarak kullanılmıştır.

* Hippokrates, Galenos, Plinius önermiş, İbn Sînâ mide hastalıklarında ve sarılıkta kullanmıştır.

* İncîl'de; "Yazıklar olsun size, kâtipler ve Musevî tarikatı üyeleri, ikiyüzlüler! Çünkü siz, aşar verginizi nane, dereotu ve kimyonla ödediniz, kanunun yükünden kurtuldunuz." (Matta: 23;) diye geçer; *"Spearmint (bahçe nanesi)"*ten söz edilir.

* İbrânîler, naneyi sinagoglarının tabanlarına sermişlerdir.

* Yunan mitolojisinde *Minthe*, Pluto'nun çok sevdiği orman ve su perisinin adı idi. Kıskanç karısı kötü şeyler yapmaya başlayınca Pluto, bu periyi kokulu ve yararlı bir ot olan neneye çevirmiştir.

* Mitoloji'de, yeraltı tanrısı Pluton'un güzel karısının, eşinin sadakatsizliğine şahit olunca, naneye dönüştüğü anlatılır.

* 1001 Gece Masallarında Şehrazat, gemici Sinbad ve Alaaddin'in hikâyesini anlatırken, sevgilisi sultana sunduğu birkaç fincan nane çayı ile hayatını kurtardığı anlatılır.

Tanımı: Anavatanı Asya'dır. Nemli yerlerde yetişen, koyu yeşil yapraklı, başaklar halinde beyaz, pembe, ya da morumsu çiçekli otsu bitkilerdir.

Kolay ve sıkça melezleşmesi nedeniyle 20 kadar türü, pek çok alt türü ve çeşidi vardır.

* Türkiye'de birçok türü yetişir.

* Nanenin kökleri sökülmediği sürece yeni sürgünler verir. Sulak yerlerde kendiliğinden yetişenine *"Yarpuz"* denir.

* Türkiye'de yetişen nane türleri, içerdikleri uçucu yağ ve bu yağın taşıdığı mentol bakımından farklılıklar gösterir.

İlk nane ürünü çiçek tomurcukları görüldüğünde, toprağın üstünden 5 - 7 cm. kadar kesilerek toplanır. Bunlar yağ çıkarmak için kullanılır. 2. ürün Eylül'de toplanır.

Sağlıklı yapraklar 4 - 5 cm. kalınlığında, gölge, kuru, havadar yere serilerek kurutulur. Yaprakların kalitesi, kurutulurken gösterilen özene bağlıdır.

Kullanılan kısmı: Yaprakları, yapraklarından elde edilen uçucu yağı.

Bileşimi: Uçucu yağ, tanen, reçine, şekerler, acı madde, mentol, mentor, cadinen, sineol, pinenler.

Özellikleri: Mideyi kuvvetlendirici, uyarıcı, mikrop öldürücü, sindirime yardımcı; spazm, kolik, gaz giderici; idrar söktürücü, safra ifrazatını artırıcı, emziklilerde sütü azaltıcı; kalbi, sinirleri kuvvetlendirici.

* Nane, mide ve safra salgılarını olumlu yönde etkiler, hava yutmaya ve şişkinliğe karşı korur.

* Kokusu kâfûruya benzer. Başlangıçta ısıtıcı, sonraları serinletici dir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Mutfakta genellikle 2 çeşidi kullanılır. Çorbadan salataya kadar hemen hemen her türlü yemeğe katılır.

* Salataları süslemekte, sirkeye çeşni ve çaya lezzet vermekte kullanılır.

* Yoğurtlu çorbalara, salatalara, havuca, kabağa, kısıra, dolmalara, soslara, serinletici alkolsüz içkilere; ılık elmaya, frenküzümü peltesine katılır.

▼ Halkhekimliği

* Çiğ yenir.

* Cezayir'de normal çaya nane katarak içmek âdettir. Sindirime yardımcı olur.

◆ **Çay**: 1 çaybardağı kaynar suya 1 çaykaşığı ufalanmış nane konur. 20 dakika demlendikten sonra süzülür. Biraz limon sıkılıp içilir. Kronik pankreas hastalıklarında faydalıdır.

◆ **Yağ:** Damıtma yoluyla elde edilir.

1 kesme şekere 2 - 4 damla damlatılıp emilir veya 1 kahvefincanı suya 3 damla konup içilir. Ferahlatıcı ve az derecede mikrop öldürücüdür.

◆ **Banyo:** 4 bardak kaynar suya 100 gram nane yaprağı konur. 15 dakika demlendikten sonra banyo küvetindeki suya süzülür. İçinde 10 dakika oturulur.

▼ Estetik

* 2 bardak kaynar suya 30 gram nane ko-

nur. 10 dakika demlendirilir. Bu suya batırılan pamukla yüze kompres yapılır. Yağlı ve gözenekleri geniş yüz için faydalıdır.

Bu suyla gargara da yapılır.

* Diş macunlarında kullanılır.

☞ **Dikkat!** Mide ülseri ve gastriti olanlara yasaktır.

* Çayı sürekli içilmemeli; 8 - 10 gün içilmeli, 7 gün ara verilmelidir. Aksi halde kalbi kötü yönde etkileyebilir. Ancak, başka bitkilerle karıştırıldığı zaman sürekli kullanılabilir.

* Özellikle yaşlılar dikkatli kullanmalıdır.

* Bebeklere kesinlikle verilmez. Ancak, 7 yaşından sonra kimyon, rezene, papatya ile karıştırılıp verilebilir.

* Yağının fazlası mide ve bağırsaklarda iltihaplanmalara sebep olur.

◆ NANE ESANSI /NANE RUHU

* Farmakopelerde 10 cins kadar nane kayıtlıdır. Birçoklarının gövde ve yapraklarından (özellikle *Mentha piperita*) su buharı damıtımıyla uçucu bir yağ olan *"Nane esansı /Nane ruhu"* elde edilir. Kuvvetli kokulu, yakıcı lezzetli bir sıvıdır. Kökenine göre % 40-90 mentol içerir.

Hafif antiseptik, ferahlatıcı, bulantı kesicidir. Bir parça şekere 2-10 damla damlatılarak alınır.

* Alkoldeki çözeltisine **"Alkollü nane esansı"** adı verilir.

* 1 bardak suya 1 gram nane esansı, 10 gram talk konur. Karıştırıldıktan sonra birkaç gün bekletilir. Sonra süzülür. Buna **"Nane suyu"** denir.

* Günde 20 - 80 gram ya da nane yapraklarından elde edilen % 4 - 5'lik infusyondan günde 2 bardak içilir. Bulantı kesici ve gaz söktürücüdür.

◆ **BAHÇE NANESİ** *(Mentha piperita)*

Yabânisi de olan, eskiden beri bahçelerde yetiştirilen hemen hemen tüysüz, 30-90 cm. yükseklikte, çokyıllık otsu bir bitkidir. Kökünden yetiştirilir.

* Kökleri, toprağın üzerine yakındır. Sürgünler dikine çıkar, çok dallıdır. Boyları 30 - 100 cm. kadardır. Gövde ve dalları dört köşeli, çıplak veya çok az, fırça gibi kıllarla kaplıdır. Açık veya koyu yeşildir.

* Yaprakları, kısa saplı, uzunca yumurta veya mızrakımsıdır. Uçları sivri, kenarları düzenli dişlidir. Boyları 2 - 7 cm., genişlikleri 1 - 3 cm. kadardır. Genellikle çıplaktır. Çiçekleri menekşe rengidir, Temmuz - Ağustos aylarında açar.

* Kuzey Batı ve Batı Anadolu'da sulak ve gölgelik yerlerde yetişir. Yeşil yapraklarından elde edilen esansı şekercilikte, likörcülükte, parfümcülükte, eczacılıkta kullanılır.

* Bahçe nanesinin gölgede kurutulmuş yaprakları reçine, tanen ve uçucu yağ içerir.

◆ **TÜYLÜ NANE** *(Mentha longifolia)*

Seyrek, sapsız yapraklı, beyazımtırak sık tüylü, erguvan ya da beyaz çiçeklidir. Özellikle Kuzey Doğu Anadolu'da yaygındır. Sulak yerlerde ve su kenarlarında yetişir. Yapraklarından elde edilen esans diş macunlarına ve cikletlere koku verici olarak katılır.

◆ **SU NANESİ**

Lat.: Mentha aquatica

Fam.: Labiatae /Ballıbabagiller

Diğer adı: Puzine

İng.: Water mint, Fish mint, Brook mint

Fr.: Menthe aquatique, Calament des marais, menthe rouge

Alm.: Wasserminze, Rotminz

İt.: Mentha acquatica, Menta rosa, Menta bergamotta

Yaprakları çoğunlukla kırmızımtırak, çiçekleri leylak renkli, çokyıllık otsu bir bitkidir. Anadolu'da oldukça yaygındır. Su kenarlarında ve bazen suyun içinde yetişir.

◆ **KEDİNANESİ**

Lat.: Nepeta cataria

Fam.: Labiatae /Ballıbabagiller

Diğer adları: Yabânisümbül, Kediotu, Nezleotu, Eşekçayı, Pisikotu

İng.: Catmint

Fr.: Cataire

Alm.: Echtes katzenkraut

İt.: Calaira comune

A.: Katram, Fâfdhang gabali

Tanımı: Orta ve Doğu Anadolu'da işlenmemiş topraklarda, yol kenarlarında yetişir.

* Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 50-100 cm. kadardır. Çok dallı, kıllı, gri-yeşil renklidir. Yaprakları saplı, kenarları dişli, yürek biçimindedir.

* Yapraklarının üstleri gri-yeşil, altları beyazımsıdır. Çiçekleri mavimsi mor benekli beyazdır. Temmuz - Eylül arası çiçekli sürgünle-

ri, Ağustos'ta yerden 5- 10 cm. yükselen bitkinin tümü toplanır. Küçük bağlar yapılarak gölge ve havadar yerde asılarak kurutulur.

Kullanılan kısmı: Çiçekli ve yapraklı sürgünleri.

Bileşimi: Uçucu yağ (kavrol, timol), lctone, neptal asid.

Özellikleri: Sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlayıcı, mide - bağırsak gazlarını söktürücü, astım, grip ve bronşitin sebep olduğu nefesdarlığını geçirici, idrar söktürücü, sinirleri yatıştırıcı, ağrı giderici, kramp çözücü, âdet düzenleyici, yara iyileştirici.

Bahçe nanesini andıran güçlü, keskin kokusu; acı, yakıcı, keskin tadı vardır.

Kullanım şekli:

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 bardak kaynar suya 1 tatlı kaşığı çiçekli sürgün konur. 15 dakika demlendikten sonra süzülür. Sıcak olarak yudum yudum içilir.

* Kurutulmuş çiçekli dalları infusyon halinde (%2-3) midevî ve uyarıcı olarak kullanılır.

* Dişağrısı için 50 gram kadarı çiğnenir.

♥

Hayat!
Kırık bir testiden
sızan su!
Bhartrihari

PAPRİKA

Lat.: Capsicum annuum
Fam.: Solanaceae / Patlıcangiller
Diğer adları: Az acılı kırmızıbiber, Hindbiberi, Bacbiber,
İng.: Guinea pepper
Fr.: Poivre de Guinée
Alm.: Roter guineapfeffer
İt.: Pepe di Guinea

Tarihçe: 16. yüzyıldan beri *"Paprika"* denilen bir tür *"Dolmalık biber"* Macaristan'da yetiştirilmektedir.

Tanımı: Meksika'da yabânî olarak yetişir. Acısı az bir tür etli kırmızıbiberdir. Çok parlak kırmızıdır. *"Ticarî Paprika"* yapımında kullanılan biberler Macaristan, İspanya, Güney Amerika ve Kaliforniya'da yetişir. Biberlerin tohumları ve iç zarları kurutulmadan öğütülerek *"Paprika"* elde edilir.

* Macar paprikası, Amerikan paprikasına göre biraz daha serttir ve daha lezzetlidir.

İyi kalitelisi; parlak kırmızı, tozlu görünümlüsüdür. Hoş, hafif acı tadı vardır.

* Tadı ve rengi diğer baharata göre daha çabuk bozulduğu için, tüketildikçe alınmalı ve buzdolabında saklanmalıdır.

* Hem taze meyveleri, hem de turşusu çok lezzetlidir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Genellikle yemekleri süslemek için kullanılır. Hemen hemen her tür kokulu yemekte kullanılır.

* Macar mutfağının temel lezzetlerindendir. Gulaş (Goulash) ve Paprikalı tavukta kullanılır. Özellikle hindi kızartmasında iyi gider.

* ABD'de genellikle doldurulmuş yumurta, balık, peynir ve garnitür olarak kullanılacak sebzelere katılır.

* Fas'ta domatesli yemekler ve salatalarda kullanılır.

* Midye ve istakoz gibi deniz ürünlerinde, pilavda ve soslu yemeklerde kullanılır.

* Eritilmiş tereyağı, margarin veya sıvı yağ ile karıştırılıp balık ve kümes hayvanlarının üstüne dökülür.

♥

Zamanın unutturamayacağı acı,
Ölümün bitiremeyeceği anı yoktur.
Cervantes

432 Sayfa, 1. Hamur kâğıt,
16 Sayfası renkli resimli.

- 1750 Tane Denenmiş Reçete
- Bitki, Sebze ve Meyvelerin Faydaları
- Sağlığı Koruma ve Sağlıklı Yaşama Kuralları
- Türk Müziği ile Tedâvi
- Vücûdün 24 Saatlik Düzeni.

RÂVEND

Lat.: Rheum ribes
Fam.: Polygonaceae /Karabuğdaygiller
Diğer adları: Işgın, Uçkun, Râvend rizomu, Râvend-i Çinî,
İng.: Rhubarb
Fr.: Rhubarbe
Alm.: Echter rhabarber
İt.: Rabarbaro
A.: Rîbâs

Tanımı: Yaprak sapı etli, yaprak ayası süslü olan çokyıllık büyük bir otsu bitkidir. 30 kadar türü vardır. Çin'in bazı bölgelerinde ve Tibet dağlarında yabânî olarak yetişen Tıbbî Râvend'in *(Rheum officinale)* ayıklandıktan sonra kurutulmuş kök sapları çok eskiden beri tedavide kullanılır.

Kullanılan kısmı: Dış kabukları soyulmuş kökleri.

Bileşimi: Tanenler, kalsiyum oksalat, oksimetilantrakinon, emodin, chyrsophan asidi.

Özellikleri: Yüksek dozda (0.5 - 2 gram) kullanımı müshil; düşük dozda (0.1 gram) kullanımı kabız yapıcı; iştah açıcı, mide-bağırsak gazlarını giderici.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

* Boyu 60 cm.'ye varan kaba yapraklı râvendin *(Rheum rhaponticum)* yapraklarının sapları bazı ülkelerde sebze olarak pişirilip yenir.

▼ Halkhekimliği

* Az miktarda (0.10 gram) alındığında peklik verici ve midevî, daha fazla (0.50-2 gram) alındığında müshil etkisi gösterir.

◆ **Toz:** Hap ya da güllaç halinde alınır. İnfusyonu (% 1) günde 2-3 bardak içilir. Çocuklara şurup halinde verilir.

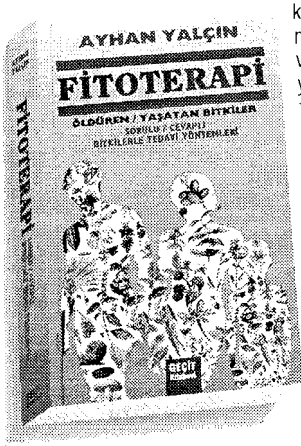
◆ **Şurup:** 2 bardak suya 100 gram kıyılmış kök konur. 12 saat bekletildikten sonra süzülür. 1 kilogram tozşeker ilave edilip kaynatılır. Çocuklara 2 çorba kaşığı verilir.

☞ **Dikkat!** Bebeklere, hamilelere yasaktır.

♥

İnsan olana,
öldükten sonra
bir güzel ad bırakmak,
belki hiç ölmemekten hayırlıdır.
Namık Kemal

1. Hamur kâğıt, 383 Sayfa,
16 sayfası kuşe, renkli resim baskılı. Yeryüzünde ve özellikle Türkiye'de halk tarafından tedavi amacıyla kullanılan tüm bitkilerin (sebze ve meyveler de) alfabetik sırayla verildiği bu kitapta; bitkilerin yaygın / yöresel ve Latince isimleri, familyaları; kullanılan kısmı, bilinen bileşimi, özellikleri, önerilen hastalıklar, kullanma şekli ve dozu belirtilmiş; sonuçta herkesin faydalanabileceği GALENİK (bitkisel) ve MAGİSTRAL ilaçların yer aldığı bir PHARMACOPOEIA / CODEX + CODEX VEGETABILIS meydana gelmiştir. Ayrıca, tedavide beslenme / diet de çok önemli olduğu için bu konuya da ana hatlarıyla yer verilmiştir.



REZENE

Lat.: Foneiculum vulgare

Fam.: Umbelliferae/Maydanozgiller

Diğer adları: Âdî rezene, Râziyâne, Arapsaçı, Papazotu, Sincibil, Mayana, Irziyan

İng.: Common fennel, Fennel Seed

Fr.: Fenouil, Aneth doux

Alm.: Echter fenchel, Süsser fenchel, Fenekel

İt.: Finocchio

A.: Shamar, Shumarah

Tarihçe: Ebers Papirüsü'nde geçer.

Adını, Yunanlılar ile Persliler arasında M. Ö. 490'da *Fennel Çayırı*'nda yapılan Marathon Savaşı'ndan almıştır.

* *Plinius*, yılanların derilerini değiştirirken, görme güçlerini artırmak için rezene yediklerini söylemiştir..

* Romalı savaşçılar sağlıklarını korumak, Romalı kadınlar ise şişmanlamayı önlemek için yerlerdi.

* Anglasaksonlar, bu bitkinin şeytana karşı koruyucu olduğuna inanıyorlardı.

* İmparator Büyük Şarl, rezenenin iyileştirici özelliklerinden ötürü, her imparatorluk bahçesi için gerekli olduğunu söylemişti.

* Orta Çağ'da anasona göre öncelikli olarak kullanılmıştır.

Tanımı: Avrupa, Asya, Hindistan ve Mısır'da yetişir. İki veya çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 80 - 200 cm. kadardır.

* Kökü şalgam görünümünde ve etlidir. Kökünün rengi beyaz, sarımsı beyaz arasında değişir. İkinci yılda yan kökleri gelişir.

* Gövdesi dallı, çıplak, yuvarlak, güçlü, seyrek ve içi özlüdür. Yaprakları sarmal durumda ve çıplak; yaprakların üstü boylamasına çizgili; yaprak ayaları ipliksi gürünümdedir. Koyu yeşil ile mavimsi yeşildir.

* Çiçekleri toplu olarak çıkar, şemsiye görünümünde, uzun saplı, çok küçük ve sarı renklidir. Temmuz, Ağustos aylarında açar.

* Tohumları/meyvesi koyu gri, uzun yumurta şeklinde, çizgili, çıplaktır. Boyları 6-10 mm. kadardır.

* Tıpta kullanılan rezenenin tarımı yapılır.

* Âdî rezenenin *(Foeniculum vulgare)* birçok alt türü vardır.

* Acı rezene, tatlı rezene ve benzerlerinin boyu 150 cm. kadar olabilir. Çok kokulu ve şifâlıdır.

* Özellikle Akdeniz bölgelerinde sebze olarak yetiştirilen türü Tatlı Rezene *(Foeniculum dulce)*dir. Bu rezenenin kın gibi saran geniş yaprak sapları aromalı ve tatlıdır. Soğan diplerinin doldurulmasıyla ağartılmış bir çeşit soğan oluşturur.

* Yaprakları Güneş'te kurutulur.

* Kökleri, topraktan söküldükten sonra suyla yıkanıp temizlenir; sonra dilimlenip Güneş'te kurutulur.

* Tohumları, sabah erken saatlerde sapları ile birlikte toplanır. Gölge, havadar yerde kurutulur. Kuruyan tohumlar hafifçe dövülerek saplarından ayrılır. Sıkı kapaklı kaplarda saklanır.

Kullanılan kısmı: Taze yapraklarıyla gövdesi, biryıllık kökü (radix foeniculi), taze ve kuru tohumu (fructus foeniculi), tozu, suyu (fenchel aqua), yağı (fenchel oil).

Bileşimi: *Kökü:* Anethol, astragol, dillapiol, pinen, kamfen, mirisen, fellandren, limonen, terpinen, simol, terpinolen, misistisin, fenkon, osimen.

Meyvesi: Eterik yağ, yağ, şeker, protein, karbonhidrat, mineraller (fosfor, kalsiyum, demir, potasyum), vitaminler (A, C).

Diğer organları: Organik asidiler, vanillin.

Özellikleri: Hazmettirici, gaz söktürücü, balgam söktürücü, idrar söktürücü, süt artırıcı, kalbi kuvvetlendirici, yaşlıları güçlendirici, dişilerde cinsel kızgınlık yapıcı.

Anasona benzer lezzeti vardır, ama daha hoş kokuludur, daha sert acıdır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Ege'de Arapsaçı denilen rezenenin genç kök, gövde, yaprak genellikle taze olarak kullanılır. Tazesi, Mayıs sonuna kadar yenir. Kirazlar olduktan sonra yenmez.

* Kurusu, yemeklere koku ve tad vermek için kullanılır.

* Tohumu hafifçe kavrulursa lezzeti artar.

* Anason yerine kullanılabilir.

* Hind mutfağında et, balık, sebze yemeklerinde kullanılır; öğünlerden sonra da sindirimi kolaylaştırmak için çiğnenir.

* Avrupa ülkelerinde anason yerine tercihan kullanılır. Anasonlu aperetif ve likörlerin bileşimine girer.

* İtalya'da hem sebze, hem de lezzet verici olarak çok popülerdir. Taze rezenenin körpe

sapları çiğ olarak salata ya da garnitür olarak tüketilir. Köftelere veya etli ekmeklere otantik İtalyan lezzeti vermek için kullanılır.

* Çorbalarda, çerkez tavuğunda, kuzu etinde, soslarda, ızgara balıkta, kabakta, bazı keklerde, bazı konservelerde kullanılır.

* İç bakla yemeğinde dereotu gibi, yaprak sarmada, yalancı balık aşında (rezene çorbası), zeytinyağlı asma yaprağı dolmasında kullanılır.

* Sürgünleri, yaprağı salata ve sebze yemeklerine doğranır. Çorba ve yağlı balık yemeklerine katılır. Balık soslarında iyi gider.

* Enginar yemeğine dereotuyla birlikte konur. Zeytinyağlı sebze yemeklerinde, zeytinyağlı kurufasulye pilakisinde kullanılır.

* Izgaraya konulan sapları balığa çeşni verir. Kurutulmuş tohumları balık çorbalarına katılır.

* Rezene tohumu, doğranmış biber, soğan karışımı salam ve sucukla iyi gider.

* Sindirime yardımcı olduğu için lahana turşusuna, lahana yemeklerine, nişastalı yemeklere, ekmek hamuruna ve bazı peynirlere katılır. Galeteye tohumu konur. Gazı giderir.

▼ Halkhekimliği

* Nefes kokusunu önlemek ve gripten korunmak için tohumları çiğnenir.

◆ **Çay:** 1 bardak kaynak suya 1 çaykaşığı konur. 10 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 3 kere.

◆ **Yağ:** Damıtma yoluyla elde edilir. Kesme şekere 1 - 2 damla damlatılıp emilir.

◆ **Toz:** Kuru tohumlar öğütülerek elde edilir. Günde 0.8 - 1 gram alınabilir.

◆ **Tentür:** Günde 10-30 damla içilebilir.

◆ **Sirke:** Yarım litre iyi kalite elma sirkesine 30 gram tohum konur. Ağzı kapalı olarak serin bir yerde, ara sıra çalkalayarak 3 hafta dinlendirilir.

Yorgunluğu gidermek için öğle ve akşam yemeklerinden sonra 1 çorbakaşığı içilir.

◆ **Rezene balı (Mel foeniculi):** Eşit miktarda rezene şurubu ile bal karıştırılarak hazırlanır.

▼ **Estetik**

* Tohum ve yaprak karışımı ile yüze buhar banyosu yapılır.

* Çayı ile yağlı cildler temizlenir. Ancak, hassas cildlere kesinlikle kullanılmaz.

☞ **Dikkat!** Fazlası; karın bölgesinde huzursuzluk yapar, böbreklere de zararlıdır. Kusma ve ishal yapabilir.

* Hamilelere yasaktır, erken doğuma sebep olabilir.

* Likör, öksürük şekeri ve parfüm yapımında kullanılır.

♥

Hayatı
gereğinden fazla ciddiye almayın,
nasıl olsa sağ oldukça
ondan kurtuluş yoktur!
E. Hubbard

SAFRAN

Lat.: Crocus sativus
Fam.: İridaceae /Süsengiller
Diğer adları: Safrançiçeği, Safrançiğdemi
İng.: Saffron
Fr.: Safran
Alm.: Echter safran
İt.: Zafferano
A.: Za'feran

Tarihçe: Anavatanı Asya'dır. Günümüzde Yunanistan, İspanya, Güney Fransa'da az yağmur alan, sıcak bölgelerde yetişir.

* 2000 yıldan beri kullanıldığı biliniyor. M.Ö. 1600'lü yıllarda üretildiğine dair deliller vardır. Ebers Papirüsü'nde ve Tevrât'ta geçer.

* Antik Çağ'da Mısırlılar, sonra Romalılar ve Yunanlılar tarafından baharat ve boya maddesi olarak kullanılmıştır. Antik Yunan'da ve Roma'da, hamamlarda güzel koku vermesi için etrafa saçarlardı.

* Dölyatağını kasma özelliği *Homeros* zamanından beri bilinmektedir. *İbn Sînâ* birçok hastalığın tedavisinde kullanmıştır.

* 13. yüzyılda Haçlı Seferlerine katılanlar, Asya'da boya maddesi ve yemeğe çeşni verici olarak kullanılan safranı, Avrupa'ya getirmişlerdir.

* Asya'da safran, konukseverliğin sembolüydü. Ayrıca zenginler, bu durumlarını belirtmek için safranı işaret olarak kullanırlardı.

* Doğu Asya'da krallar, başrahipler safranla boyanmış elbise giyerlerdi.

* Orta Çağ'da *"Safranlı helva"*nın sıkıntıyı dağıttığına inananlar vardı.

* Hititliler döneminden beri bilinmesine rağmen günümüzde Türkiye'de yetiştirilmemektedir. Osmanlı döneminde önemli bir ihraç maddesi idi. 1858'de İngiltere'ye 9705 kg. safran satıldığı bilinmektedir.

Günümüzde sadece Safranbolu dolaylarında az miktarda üretilmektedir. *Safranbolu*, adını bu bitkiden almıştır.

Safran yerine genellikle *"Aspir"* kullanılır.

Tanımı: Çiğdem çiçeğinin kurutulmuş tepeciklerinden elde edilen bir bahardır.

* Çiğdem, Sonbahar'da yaprak sürerek mor çiçek açan, çokyıllık, soğanlı bir bitkidir. Tarımı yapılır, süs bitkisi olarak yetiştirilir. İspanya'da tarımı yapılmaktadır.

* Bitki melez olduğu için tohum vermez, soğanıyla üretilir.

* Sonbahar çiğdemi *(Colchicum autumnale)*nin çiçekleri Sonbahar'da açmasına rağmen, yaprakları gelecek İlkbahar'a kadar açmayan Safran *(Crocus sativus)* birbiriyle karıştırılmamalıdır.

* İlkbahar'da ota benzer yapraklar verir. Bunlar Sonbahar'da kaybolur, çiçekler açar. Soğanından 1-8 tane mavimsi kırmızı veya mor çiçekler verir.

* Sonbahar çiğdeminin erkek organları (ercikler) zehirlidir. Her çiçeğinde 3 tane dişi organ vardır. Bunlar elle toplanıp *"safran"* elde edilir.

* Çiçekler sabahleyin toplanır, iğne gibi sivri ve püskül şeklinde olan kısımları *(çiçek tepecikleri/stigma)* kesilip alınır. Bunlar odun-

kömürüyle ısıtılan ince tel elek üzerinde veya Güneş'te 30 - 40 dakika kurutulur.

* 25 gram safran elde etmek için 4000' den fazla çiçeğe ihtiyaç vardır. Bundan dolayı çok pahalıdır, haksız kazanç sağlamak için taklidleri yapılmıştır. 15. yüzyılda Nürnberg'de safranı taklid edenler idama mahkûm edilmişlerdir.

* Toz safrana hile şöyle yapılır: Zerdeçal, kadife çiçeği, yalancı safran karıştırılır; mum, yağ, şurup ve bal emdirilir.

* Kurutulmuş safran ince, yumuşak, koyu portakal sarısı renginde ve iplik demetleri halindedir.

Kullanılan kısmı: Çiçek tepeciği (Stigma croci).

Bileşimi: Protokrosin, hidrolizi krosin, pikrokrosin, eterik yağ (pinen, cineol).

Özellikleri: İştah açıcı, spazm çözücü, balgam söktürücü, âdet söktürücü, dinçlik verici, cinsel istekleri artırıcı, dişetlerini kuvvetlendirici.

* Acımsı lezzetli, keskin ve özel kokulu, çok az zehirlidir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Piyasada toz ve lif halinde bulunur. Genellikle bir çimdik kullanılır.

* Rengi ve aroması üstün olsun diye, lifler geniş bir çorbakaşığına konur. Kısık ateşte hafifçe sallanarak kısa süre kavrulur. Sonra havanda dövülür. Üstüne 1 çaykaşığı sıcak süt veya etsuyu ya da sebze suyu dökülür. 5 dakika demlendirilir. Bu, yemek ateşten alınmadan az önce eklenirse, pek güzel olur.

* Klasik Çağ'dan beri yiyeceklere konulmakta ve ilaç, boya, kozmetik, parfüm yapımında kullanılmaktadır.

* İtalyan *"Risotto"*larında, Fransız çorbalarında, Fransız usulü deniz ürünleri ızgarasında, İspanyolların *"Paella"* adlı yemeğinde, kuzu etinde konur, İskandinav tatlı ekmeklerinde kullanılır.

* Her türlü balık çorbasına, pilava, zerdeye, işkembeye, bazı tavuk yemeklerine, hamur işlerine, Hind soslarına konur.

Pilavda kullanılacak safran 12 saat boyunca biraz sütte bekletilir.

* Safranı suda kaynatıldığı zaman rengi çok güzel sarı bir sıvı elde edilir. Bu sıvı balık, bazı hamur işleri, zerde, bazı şuruplarda kullanılır. Bunlara özel bir tad ve koku verir.

▼ Halkhekimliği

* İştah açıcı ve midevî olarak günde birkaç defa toz halinde 0.2-0.5 gram alınır.

* Yatıştırıcı olarak gereken doz 1-1.5 gram kadardır.

◆ YALANCI SAFRAN

Kurutulmuş *Aspir* çiçeğidir. Rengi az çok safrana benzediği için onun yerine kullanılır.

◆ HİND SAFRANI

Zerdeçal'dır. İspanya, Yunanistan, İran ve Hindistan'da yetiştirilmektedir.

☞ **Dikkat!** Safranı hamilelere yasaktır.

* Fazlası zehirlenme ve kanamalara sebep olur. 10 gramı öldürücüdür.

Doz aşılırsa kalb çarpıntısı, başağrısı, başdönmesi, iştahsızlık, merkezî sinir sisteminde uyuşma, felç görülebilir.

♥

SANSHO / JAPON BİBERİ

Dikenli dişbudak ağacının kurutulmuş tohum kapsüllerinden elde edilen bir tür biberdir *(Fagara piperitum, Zanthoxylum piperitum)*.

Tadı limonotu ile karabiber karışımı gibidir. Dil üstünde acayip ve uyuşturucu etki yapar.

* Japonya'da yağlı yemeklerle birlikte servis yapılır.

* Izgara yılanbalığının yanına mutlaka Sansho konur.

♥

İnsan da ağaca benzer,
ne kadar yükseğe ve ışığa çıkmak isterse,
o kadar yaman kök salar yere,
aşağılara, karanlıklara, derinliğe, kötülüğe.
Nietzsche

SARMISAK

Lat.: Allium sativum
Fam.: Liliaceae /Zambakgiller
Diğer adları: Sarmusak
İng.: Garlic
Fr.: Ail
Alm.: Knoblauch
İt.: Aglio
A.: Sūm, Sūmü'l-Hayyeh, Tüm

Tarihçe: Anavatanı Orta Asya'dır. Orta Asya bozkırlarından Ön Asya, Mısır, Hindistan, Çin ve oradan da Avrupa'ya yayılmış, ilk kâşiflerle de Amerika kıtasında West Hemisphere'e gitmiştir.

Amerika kıtasında ilk defa New Orleans'a yerleşen Fransızlar tarafından tarımı yapılmıştır.

* Taş Devri'nden beri kullanılmaktadır. M.Ö. 3000 yıllarında yazılmış taşlarda sarmısaktan söz edilmektedir. M.Ö. 1600 yıllarına ait bir Papirüs'te, günlük yemeklerinde yeteri kadar sarmısak ve soğan olmadığı için grev yapan işçilerden söz edilmektedir.

Romalılar, savaştan önce askerlere sarmısak yedirirlermiş.

* 7000 yıl önce Mısır piramitlerinin inşasında çalışanların sağlıklarını korumak için hergün *sarmısak, soğan, turp* verildiği; çocukları parazitlerden korumak amacıyla boyunlarına sarmısaktan yapılmış kolyeler takıldığı, kutsal sayıldığı bilinmektedir.

Keops Piramiti'ndeki (M.Ö. 2600 yılları) bir yazıda: "Bu piramitin inşaası 20 yıl sürdü.

Bu süre içinde çalışan yaklaşık 100 bin kişiye 1600 gümüş talentlik (yaklaşık 6.5 milyon ABD. doları) soğan, sarmısak, turp verildi." ifadesi vardır.

Ebers Papirüsü'nde bulunan 900'e yakın reçetenin 22'sinde sarmısak vardır.

* Firavunlar, ölümden sonraki hayatlarında soğan ve sarmısaktan yoksun kalmamak için, onların topraktan yapılmış modellerini mezarlarına koydurmuşlar, mezar duvarlarına da resimlerini yaptırmışlardır.

Ancak, Mısırlı rahiplerin sarmısak, soğan yemeleri yasaktı.

* Yunanlıların, sarmısağa *"Pis kokulu gül"* adını vedikleri, bol tükettikleri, ilk Olimpiyat'ta atletlere uyarıcı olarak verdikleri bilinmektedir. Ancak, Yunanistan'da soğan, sarmısak yiyenlerin — kokusundan dolayı — toplantılara katılmaları yasaktı.

Yunan mitolojisine göre; sarmısak ruhu ve vücudu korurmuş. Yol kavşaklarına, yeraltı tanrısı için sarmısak bırakıyorlarmış.

Ayrıca, sarmısağın vampirlerden koruduğuna inanıyorlarmış.

* *Odyssée*'ye göre; tanrı *Hermés*, insanları domuz yavrusuna çeviren büyücü *Circe*'nin büyülerinden korunması için *Ulysse*'e sarmısak önermiştir.

* Galenos, köylülere her derde deva olarak sarmısak önermiş; kardeşi Dioskorides sarmısağı kuvvetlendirici, idrar söktürücü, bağırsak parazitlerini düşürücü, panzehir olarak kullanmış, astım, sarılık, deri, diş hastaları için önermiştir.

* Sus'taki Pers sarayında günde yaklaşık

26 kilogram sarmısak, 13 kilogram soğan tüketildiği bilinmektedir.

M.Ö. 8. yüzyılda Asur kralı *Merodah Boladan,* dünyadaki ilk faydalı bitki ve baharat bahçesini kurmuş; burada yetiştirilen 64 bitki içinde sarmısak ile soğan da varmış.

* *Hippokrates;* başağrısı, bağırsak gazı, idrar azlığı, akciğer iltihabı, kabızlık ve âdet gecikmesi için önermiş; *Paracelsus;* çıban ve abse olgunlaştırmak için haricen kullanmıştır.

* Orta Çağ'da *Şarlman,* yazılı emirlerinde sarmısak tarımına önem verilmesini istemiştir. O çağda yapılan vaftizlerde, dile bir diş sarmısak sürülür ve birkaç damla Jurançon (ya da birkaç damla Armagnac) içilirmiş. Kral IV. Henri, Gaskonyalı ve Bearnlı çocuklar bu şekilde vaftiz edilmişlerdir.

* Kur'ân-ı Kerîm'de Bakara sûresinin 61'inci âyetinde sarmısaktan sözedilir.

* 1683'de Viyana kuşatması kaldırıldığı zaman, Osmanlı Ordusu geri dönerken, ihtiyaç fazlası olan sarmısak ve kahveyi bırakmış. Bunlar Viyana halkına dağıtılmış. Böylelikle Viyanalılar bunlarla tanışmış. Günümüzde Viyana'da ikisi de popülerdir.

* *Pasteur,* 1858'de bakterileri öldürdüğünü keşfetmiştir.

* Damarsertliğini önlediği Rus bilimadamı *Petkov* tarafından deneyle doğrulanmıştır. O'na göre, taze sarmısak kesin olarak tansiyonu düşürür. Bu etkisi kurudukça azalır.

* Paris İlmi Araştırmalar Akademisi 1925'te damarsertliğine (Ateriosklerozʼa) karşı etkili olduğunu kabul etmiştir.

* 1971'de St. Luis'te Missuri Üniversitesi'nde başlayan ve 12 yıl sonra Deleware Üni-

versitesi ile Venezüella Doğal İlimler Araştırma Enstitüsü'nün çalışmaları sonucunda sarmısağın birçok özelliğini belirlemişler, içindeki *"ajoen"* adlı maddenin kanın koyulaşmasını /trombozu engellediğini kabul etmişler; tifüs basiline karşı penisilin ve sulfaquanin'den daha güçlü olduğunu göstermişlerdir.

* 1 miligram sarmısak yaklaşık 15 birim penisiline eşdeğerdir.

* 1. Dünya Savaşı'nda askerlere mikrobik hastalıklardan korunmak için bol miktarda sarmısak yedirilmiş; 2. Dünya Savaşı'nda gangrene karşı antiseptik olarak kullanılmıştır.

* Balkan ülkelerinde, Ön Asya ve İran'da nazardan ve büyüden koruduğuna inananlar vardır.

Tanımı: Saçak köklü, diş soğanlı, düz ve kınlı yapraklı, çokyıllık bir bitkidir. Bir veya ikiyıllık olarak yetiştirilir.

* Soğanına *"baş"*, içindeki soğancıklara *"diş"* denir.

* Boyu 25 - 100 cm. kadardır. Gövdesi ince, uzun, yuvarlaktır. Yaprakları 4- 5 tanedir ve dipleri boru şeklinde olup gövdeye sarılıdır. Gövdenin üstü yapraksızdır. Sonunda beyaz, ince, uzun, sivri uçlu, küçük yumurta görünümünde soğancıklar (piçler) vardır.

* Temmuz - Ağustos aylarında çiçek açar.

* Sonbahar'da yaprakları ve soğan boğazı kuruduktan sonra topraktan çıkarılır. Sapları birbiriyle örülüp; havadar, kuru, gölge yerde, asılarak kurutulur.

* Bazı çeşitleri (klonlar), ucunda çiçeklerin (kısır) ve soğancıkların yalın bir şemsiye halinde karışık bulunduğu dik bir sap sürer.

* Türkiye'de başlıca 2 çeşit *(beyaz ve siyah)* sarmısak yetiştirilmektedir. Bunlar; yetiştirildikleri bölgelere göre *Kastamonu, Edirne, Balıkesir* sarmısağı gibi adlarla anılır.

Kullanılan kısmı: Baharat ve ilaç olarak Bulbları (kök soğanı/Bulbus Allii sativi), tazeyken gövde ve yaprakları.

Bileşimi: Eterik yağ (allilpropildisülfit, dialildisülfit), 2 antibiotik (alisin, garlisin), fitosterin, azotlu maddeler, katı yağ, vitaminler (B, C, D), fermentler, hormon etkileyici maddeler, kolin, fitonsid.

Küllerinde: Potasyum, kalsiyum, fosfor, sodyum, molibden, mangan, bakır, kobalt, sirkonil, kükürt.

* Sarmısak 60 kadar kimyasal madde içerir. Birçoğu sülfitlerdir ve en önemli özellikleri toksik/zehirli olmayışlarıdır.

Özellikleri: Balgam söktürücü, mikrop öldürücü, mikropların yaşamasını engelleyici, ter ifrazatını stimule edici, idrar söktürücü, tansiyon düşürücü (özellikle taze sarmısak), kolesterol düşürücü, kanda meydana gelen pıhtıları çözen sistemi harekete geçirici, kanı sulandırıcı, bağırsak parazitlerini *(özellikle askarit ve oxyuris)* düşürücü, bakteri öldürücü, idrar yollarında taş oluşumunu önleyici, kan şekerini düşürücü, dişeti hastalıklarında iyileştirici.

* Sarmısağa özel koku ve lezzetini içindeki kükürtlü uçucu yağ (alliicin) verir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çin, İtalyan ve Meksika yemeklerinin vazgeçilmez katkı maddesidir.

* Son yılın mahsülü olursa daha iyidir.

* Türk mutfağında turşuya, bazı zeytinyağlı yemeklere dane olarak; salça, yoğurt, sucuk, pastırma gibi yiyeceklere dövülerek katılır.

* Kıyılmış veya çentiklenmiş sarmısak; soslarda, ızgarada ve çorbalarda kullanılır.

* Sarmısak tozu, kümes hayvanlarına ve sığır etlerine pişirmeden önce serpilir.

* Balık çorbası, söğüş, bazı köfteler, et, deniz mahsülleri, yoğurt, peynire katılır.

* Taze olarak da yenir. Ancak 5 dişten fazla yenilmemelidir. Aksi halde mide ağrısı yapabilir. Günde 3 - 5 dişin, iyice ezilerek yoğurtla veya pişmiş yemeğe katılarak yenmesi önerilir.

▼ Halkhekimliği

◆ **Sarmısak kürü:** Her gün en az 1, en fazla 5 diş sarmısak kabukları çıkarıldıktan sonra mikserden geçirilir. Yoğurtla karıştırılıp öğle ve akşam yemeklerinde yenir.

◆ **Su:** 2 diş sarmısak ezilir, 1 çaybardağı suya konup 8 saat dinlendirilir.

◆ **Tentür:** 1 litre alkole 250 gram ince kıyılmış sarmısak konur. Gece - gündüz değişmeyen 30 derece sıcaklıkta — sık sık çalkalanarak — 14 gün dinlendirilir. Sonra preslenip tülbentten süzülür. Ağzı kapaklı şişede 1 yıl saklanabilir.

◆ **Krem:** 20 gram süzme bal, 10 gram içyağı (tereyağı) ve 20 gram ezilmiş sarmısak iyice karıştırılarak yapılır.

☞ **Dikkat!** Serin, hava akımı olan yerde, tercihan asılarak saklanmalıdır. Kuru sarmısak, 0 - 2 derecede nemli olmayan yerde asılarak uzun süre saklanabilir.

* Türkiye'deki beyaz sarmısağın dayanma süresi 6 aydır.

* Uzun süre saklanan sarmısak kullanılacaksa, dişlerin içinde oluşan yeşilimsi filizlerin çıkarılması gerekir.

SARMISAKOTU

Lat.: Alliaria petiolata, Alliaria officinalis
Fam.: Cruciferae /Turpgiller
Diğer adları: Sarmısakhardalı
İng.: Garlic, Garlic mustard
Fr.: Alliaire
Alm.: Lauchhederich
İt.: Alliaria
A.: El-hashîshatü't- tevmîyeh

Tanımı: Avuç içinde buruşturulduğunda sarmısak kokusu yayan, küçük beyaz çiçekli, dik saplı, ikiyıllık otsu bir bitkidir.

Türkiye'nin ılıman iklimli bütün yörelerinde yetişir.

Kullanılan kısmı: Taze sapları.

Bileşimi: Eterik yağ, aliarozid glikozidi, balmumu, karotin (rovitamin A), C vitamini.

Kök ve tohumunda: Sinigrin.

Özellikleri: İdrar söktürücü, terletici.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

Taze yaprakları sarmısak yerine kullanılır.

▼ Halkhekimliği

* 1 bardak kaynar suya 1 çorba kaşığı iyice dövülmüş sap konur. Soğuduktan sonra içilir. Günde 2 kere.

▼

Yenebilenler,
inananlardır.
Virgil

SATER

Lat.: Satureia hortensis

Fam.: Labiatae/Ballıbabagiller

Diğer adları: Zâter, Zahter, Karabaşkekik, Kış kekiği, Geyikotu, Kekikotu, İpar, Çibriska. Çubriza

İng.: Summer savory

Fr.: Sarriette

Alm.: Gartenbohnenkraut

İt.: Santoreggia

A.: Sa'ter, Sa'ter el -berr

Tarihçe: Anavatanı İtalya, Adriyatik kıyıları, Yunanistan, Bulgaristan, Ön Asya ve Kafkasya'dır.

* Romalılar; yemeklere çeşni vermek için kullandıkları gibi arı sokmasına karşı ve afrodizyak olarak da kullanmışlardır.

* *Dioskorides*, gücünün kekiğe benzediğini yazmış; *Plinius*, baharat olduğunu söylemiştir.

* 9. yüzyılda Orta Avrupa'da tarımı yapılmaya; 12. yüzyıldan itibaren idrar söktürücü, iştah açıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, gazı önleyici, cinsel istekleri artırıcı olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Tanımı: Çok aromalı yaprakları olan biryıllık ya da çokyıllık çalı tipinde otsu bir bitkidir. Anadolu'da 14 kadar türü bulunur ve bazıları *"kekik"* yerine kullanılır.

* Hafif ve sıcak toprakları, Güneş ışığını sever. Akdeniz bölgesinde yabânî olarak yetişir, bahçelerde de yetiştirilir.

Başlıca 2 türü yaygındır: Âdî sater/

Biryıllık sater *(Satureia hortensis)* ve Dağsatcri / Çokyıllık satcr *(Satureia montana)*.

* Âdî sater'in boyu 10 - 30 cm. kadardır ve saçak köklüdür. Saplar, kökten dikine çıkar; odunumsu, dörtköşe ve sağlam yapılıdır. Keçe gibi kıllarla örtülüdür.

* Yaprakları koyu yeşil, biraz etli, ince uzun mızrak şeklinde ve kenarları düzdür. Yapraklarının üzerinde, pul görünümünde birçok beze vardır

* Çiçekleri; kısa saplı, beyaz, mor ya da kırmızıdır. Temmuz - Eylül sonu arasında yaprak koltuklarında, beşli kümeler halinde açar. Açtığı zaman, sapları kesilerek toplanır. Küçük demetler yapılır. Kuru, havadar, sıcak, gölge yerlerde kurutulur.

* Demet halinde saklanması daha iyidir. Gerektiğinde kıyılır veya toz haline getirilip kullanılır.

Kullanılan kısmı: Kökü dışında kalan bütün bitki (herba saturcjac) ve bitki yağı (olcum saturcjac).

Özellikleri: Gaz söktürücü, terletici, iştah açıcı, güçlendirici, idrar söktürücü, bağırsak iltihabını giderici.

Baharlı, tadı sert, keskin, biberi andırır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Kokulu yemeklerin kokularını daha da artırmak için kullanılır.

* Kullanmadan önce elde ezilir veya havanda tokmakla dövülürse, daha etkili olur.

* Çorbalarda, balık türlüsünde, ızgaralarda, fasulye ve lahana yemeklerinde ve lahana turşusunda kullanılır.

* Kuru fasulye, mercimek, nohut gibi yiyeceklere karşı duyarlı olanların yemeklerine, etkilenmemeleri için konur.

* Koyun veya av etinden yapılan kızartmalarda *"adaçayı, kekik, ardıçüzümü, sater"* karışımı önerilir.

* Karabiber yerine kullanılabilir.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 1 çay kaşığı ince kıyılmış bitki konur. 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Sıcak içilir. Günde 3 kere.

◆ **Yağ:** 1 çaybardağı ılık suya 1 - 2 damla damlatılıp içilir.

◆ **Sirke:** 1 litre kaliteli sirkeye 60 gram kuru bitki konur. 10 gün dinlendirildikten sonra süzülür. İştah açıcı olarak, yemeklerden önce 1 çorbakaşığı içilir.

◆ **Banyo:** 4 bardak kaynar suya 100 gram kuru bitki konur. Ağzı kapalı olarak 25 dakika demlenir. Sonra süzülüp, banyo küvetindeki suya dökülür. İçinde 10 dakika oturulur.

☞ Arıları hastalıktan korumak için, kovanların yakınına ekilmesi faydalıdır.

♥

Yaptığı tüm kötülükleri
bilecek kadar yetenekli
insan yoktur.
La Rochefoucauld

SOĞAN

Lat.: Allium cepa
Fam.: Liliaceae /Zambakgiller
İng.: Onion
Fr.: Ognon, Oignon
Alm.: Zwiebel
İt.: Cipolla
A.: Bassal

Tarihçe: Orta Asya bozkırlarından Çin, Hindistan, Mısır ve Ön Asya'ya yayılmıştır.

* Eski Mısırlıların ve Keldanîlerin tarımını yaptıkları biliniyor. Mısır'da M.Ö. 3200 - 2780 yıllarına ait mezar kabartmalarında soğan yiyen çiftçiler görülmektedir. Mumya yapımında kullanıldığı bilinmektedir.

Firavun Tut'un mezarında bulunmuştur. Ancak, o devirde rahiplerin soğan, sarmısak yemeleri yasakmış.

Yuvarlak soğanlar, Eski Mısır'da *"Evrenin Simgesi"* olarak kabul ediliyordu.

* İncil'de; İsrâîloğullarının Mısır'dan Filistin'e (Arz-ı Mev'ud, Promised Land) giderlerken uzun süre soğan yedikleri yazar.

* Kur'ân-ı Kerîm'de Bakara sûresinin 61'inci âyetinde adı geçmektedir.

* M.S. 6. yüzyılda yazılmış *"Charaka - Samhita"* da, Hindistan'da hazmettirici, kalbi uyarıcı, romatizmal ağrıları giderici, gözleri güçlendirici olarak kullanıldığı yazılıdır.

Soğan çorbası Çin'de yüzyıllardan beri ateş, başağrısı, kolera, dizanteri ve romatizmal ağrılara karşı kullanılmaktadır.

* Hippokrates, Plinius, Dioskorides, Matthiolus önermiştir.

* Anadolu'da, soğanın suyu kaçmasın diye yumrukla kırılması âdetti, göbeği olan *"Cücük"*ünü yemek ise lüks sayılırdı.

* Büyüye karşı koruyucu olarak da kullanılmıştır.

* 1961'de Finli *Arturi Virtanen*, soğanda *"allüin"* ile aynı özelliği taşıyan bir drogun varlığını ispatlamıştır.

* Amerika kıtasına *Kristof Kolomb* tarafından götürülmüş ve yerliler tarafından kısa zamanda sevilen bir bitki olmuştur.

Tanımı: Keskin kokulu, acı, ikiyıllık bir bitkidir. Tohumla, fideyle ya da *"Arpacık"* denen küçük soğanla üretilir..

* Kültüvarlara göre değişik biçim, irilik ve renkte olan yuvarlak kısmı üst üste binişmiş etli yaprakların dibinde oluşur ve buna *"soğan"* denir. Yaprakların ortaya yakın bulunan yeşil ve içi boş olanları yukarıya doğru uzanır.

* Çiçek sapı ikinci yıl gelişir.

* Toprak üstü gövdesinin ve yapraklarının içi boş, mavimsi yeşildir. Mayıs ve Ağustos'da gövde sonunda toplu olarak şemsiye görünümünde, beyaz ya da leylak renginde çok sayıda çiçek açar.

* Soğanın toprak üstünde kalan kısmı kuruduktan sonra Sonbahar'da topraktan çıkarılır. Sapları birbiriyle örüldükten sonra salkım halinde Güneş'te kurutulur.

Nemsiz, kuru, - 2 derecede uzun süre saklanabilir.

◆ **Kırmızı soğan;** daha tatlı ve C vitamini bakımından daha zengindir. Ancak, daha az dayanıklıdır.

◆ **Yaz soğanı** *(Allium fistulosum)*, Yaz aylarında yetişen soğandır.

◆ **Kış soğanı** *(Allium cepa)*, Kış aylarında yetişen soğandır.

◆ **Arpacık soğanı** *(Allium ascalonicum)*, küçük tohumluk soğandır.

Kullanılan kısmı: Bulbları (Bulbus allii cepa, çiçek soğanları, kök yumrusu).

Bileşimi: İso sulfosiyanat alil, eterik yağ, polysakaridler, inulin, fitin, rodanidler, kversetin, kampferol, peptidler, limon ve elma asidi, mineraller (fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum), vitaminler (A, B1,B2, B3, B6, folik asid, C, E, H, K, P), helmeli maddeler, fermentler.

* Keskin kokulu, aromatik, sert, keskin tadlı, göz yaşartıcıdır.

Özellikleri: Hastalıklardan koruyucu *(Platelet agregasyonunu azaltır, fibrinolizisi artırır)*, iştah açıcı, hazmettirici, kan şekerini düşürücü, tansiyon düşürücü, bağırsak gazlarını giderici, kabızlık giderici, prostata faydalı, mikrop öldürücü, uyarıcı, balgam söktürücü, öksürük kesici, solunumyolları hastalıklarını önleyici, nasır yumuşatıcı, yara kapatıcı.

* **Taze soğan;** damar genişletici, idrar söktürücüdür.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Soğanın hem toprakaltı organları *(kuru soğan)*, hem de henüz körpeyken yeşil yaprakları *(taze soğan)* kullanılır.

* Tatlılar hariç hemen hemen her türlü yemekte, salatalarda kullanılır.

* Çiğ soğanın salatalara ve soslara; piş-

miş soğanın yemeklere bol miktarda konulmasında fayda vardır.

* Etlere, kümes hayvanlarına, çorbalara, lezzet verir.

* İri kuru soğana 3 karanfil dânesi saplanıp çorba, sebze yahnisi ve et soslarına konursa, ayrı bir lezzet katar.

* Tavuk yemeklerine ufak salatalık yeşil soğan *(franksoğanı, chives)*, limon suyu ve mayonez konursa güzel olur.

* Kuru soğan, tazesinden daha çabuk lezzet verir.

▼ Halkhekimliği

* En faydalısı çiğ olarak yemektir. Yemekte sınır yoktur.

* Diabetes mellitus'ta aşırı susuzluğu önlemek için 300 gram çiğ soğan yenilmesi önerilmektedir.

* *Dr. J Valnet*'e göre 50 çeşit tedavi edici özelliği vardır. *Dr. Bartholet*, sinir zayıflığında, ruhsal çöküntüde maydanozlu soğan salatası önermiştir.

◆ **Tentür:** Soğan ezilir. Üzerine 1 bardak üzüm sirkesi konur. 3 saat bekletildikten sonra süzülür. Suya, aynı ölçüde süzme bal karıştırılır.

◆ **Şurup:** 4 bardak suya 500 gram ince kıyılmış soğan, 80 gram süzme bal ve 400 gram tozşeker konur. Ağır ateşte, ara sıra karıştırılarak, 3 saat kaynatılıp süzülür. Ağzı kapaklı şişeye konur.

◆ Etkili grip, soğukalgınlığı reçetesi:

15 gram kuru soğan parçalanır, üzerine 3 gram tuz ve 15 gram taze zencefil konur. Bulamaç haline gelinceye kadar ezilir.

Karışım tülbente konur. Sırt, göğüs, ayak altları, avuç içleri, dizler ve dirsekler bununla ovulur. Hasta, ertesi gün iyileşir.

▼ Estetik

Preslenerek çıkarılan suyu ile tırnaklar ovulursa, kırılması önlenir.

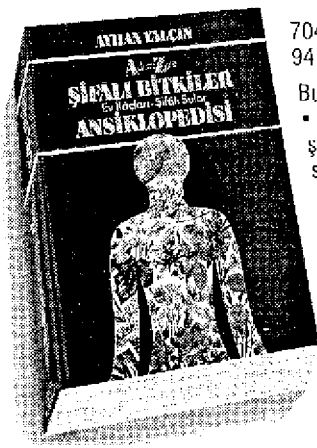
☞ **Dikkat!** Çiğ ve aç karına yenirse mide yanması yapabilir.

* Mide - bağırsak hastalığı olanlara ve özellikle kolit olanlara soğanın ince zarı yasaktır.

* Kesilmiş/kıyılmış soğan birkaç saat içinde tüketilmelidir. Aksi halde değerini kaybeder.

♥

Hırsızlığın çirkinliği,
çalınan şeye göre değişmez ki,
ha altın çalmışsın, ha iğne!
Montaigne



704 Sayfa, 1. Hamur kâğıt,
94 Adet renkli şifâlı bitki resmi.

Bu kitapta;
- 368 hastalık tanımlanmış; şifâlı bitkilerle, şifâlı sularla tedavileri ve günümüzde de geçerli olan öneriler derlenmiştir.
- 4100 Reçete,
- 77 Kaplıca ve İçme,
- Tedavide kullanılan 52 madde,
- 380 Bitki vardır,

SUMAK

Lat.: Rhus coriaria

Fam.: Anacardiaceae /Sakızağacıgiller

Diğer adları: Somak, Derici sumağı, Tadım, Tetri, Tekri

İng.: Sumach

Fr.: Sumac

Alm.: Sumac

İt.: Sommaco dei conciapelli

A.: Summak, Summah ed-dibâgah

Tanımı: Tüysü, bileşik yapraklı ve esmer kırmızı meyveli, kendiliğinden yetişen, 2 - 3 m. kadar boyunda hepyeşil bir ağaççıktır.

Akdeniz bölgesinde yaygındır. Daha çok Diyarbakır, Mardin, Şanlıurafa ve Hatay çevresinde yetişir.

* 9-15 yaprakçıktan oluşan tüysü bileşik yaprakları 15-20 cm. uzunluktadır. Yaprakçıkları 3-5 cm. boyunda ve kısa saplıdır.

* Çiçekleri dallarının ucunda ya da yanında salkım halinde bulunur. Temmuz, Ağustos aylarında açar.

* Meyvesi 4-6 mm. çapındadır; sulu, kırmızı renkli ve ekşidir. Dalları kesilip Güneş'te kurutulur. Kurumuş meyveler öğütülüp toz haline getirilir.

* Yaprakları Yaz aylarında toplanır. Demetler halinde kurutulur, havanda dövülüp ufalanır, yaprak damarları ile çöpler ayrılır.

* Kurutulmuş meyveleri (sumak) ekşidir. Güney ve Güney Doğu Anadolu'da, İran, Irak, Lübnan'da baharat olarak kullanılır.

Kullanılan kısmı: Meyveleri, yaprakları.

Bileşimi: Şekerler, tanen, mum, flavon glikozidleri, asidler (sitrik, mallik, tartarik).

Özellikleri: Hazmı kolaylaştırıcı, kabız yapıcı, hafif mikrop öldürücü, kan şekerini düşürücü, kanama durdurucu, ateş düşürücü, idrar söktürücü, tükürük artırıcı.

* Koyu kırmızı renkli, limonsuyu ile tuz karışımı mayhoş bir tadı vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Salata, balık, tavuk yemeklerinde, etlerin marine edilmesinde kullanılır.

* Zeytinyağlılara serpilir.

* Çorbaya, kebablara, lahmacuna konur.

* Mayhoş tadından dolayı limonsuyu yerine kullanılabilir.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 4 bardak kaynar suya 100 gram sumak konup 10 dakika demlenir.

Boğaz hastalıklarında gargara olarak kullanılır veya günde 3 kere 1'er bardak içilir.

* *Sumak pekmezi* kabızlık yapıcıdır.

☞ **Dikkat!** Fazlası kabızlık yapar. Günde en fazla 2 çaykaşığı kullanılmalıdır.

* Yüksek tansiyonlulara yasaktır.

♥

Kötü haberler kırlangıç kanatlıdırlar,
iyi haberler koltuk değnekli.
Massinger

SUSAM

Lat.: Sesamum indicum
Fam.: Pedaliceae /Susamgiller
Diğer adı: Şırlağan
İng.: Sesame
Fr.: Sésame
Alm.: Sesam
İt.: Sesamo
A.: Simsim

Tarihçe: 2 bin yıl kadar önce Çin'de yetiştirildiği, Mısırlıların aynı zamanda ilaç olarak kullandığı, Urartuların (M.Ö. 900 - 700), susam yağı çıkarıp kullandıkları; Türklerin Milâd'dan 900 yıl önce yağını kullandıkları bilinmektedir.

* *"Açıl susam!"* terimi ilk defa 1001 Gece Masallarında kullanılmıştır. Bu cümle, olgunlaşmış tohumların hafif dokunmayla patladığını ifade eder.

* *Susamyağı*, Avrupa'ya 1. yüzyılda İranlılar/Persler'den ithal edilmiştir.

Afrikalılar *"Benne"* dedikleri susamı, 17. yüzyılda köle ticareti sırasında Amerika kıtasından getirmişlerdir.

Tanımı: Tropikal ve Güney Afrika kökenli bir bitkidir. Yağca zengin, yenilebilir tohumları için yetiştirilir.

Susam bitkisinin boyu 60 - 90 cm. kadardır. Alt yaprakları karşıt, üst yaprakları almaşıktır. Yapraklarının koltuğunda tek tek yer alan çiçekleri eğri borumsu bir taç taşır, taç-yaprakların uçları dudak gibi ayrılır.

* Tohumları, çiçekleri solduktan sonra pembemsi beyaz, krem ve siyah olmak üzere 3 ayrı renkte oluşur.

* Meyvesi, çok sayıda yağlı tohum içeren bir kapçıktır.

◆ SUSAMYAĞI

Tohumundan 2 türlü yağ elde edilir:

* *Rafine edilerek inceltilen, hafif, lezzetsiz yağ.* Kızartmalarda, salatalarda kullanılır.

* *Kavrulmuş tohumlardan elde edilen, lezzetli, mineral ve vitamince zengin yağ.* Bu yağ 1- 2 damla kullanılır. Çin ve Japonya'da tatlandırıcı olarak kullanılır.

* Olgun tohumları kavrulur, sıkmak suretiyle yağı çıkarılır veya tohum kabukları alındıktan sonra **"Tahin"** elde edilir.

* Susamyağı (tahin) kokusuzdur.

* 2 çorbakaşığı tahinde yaklaşık yarım kilogram biftekteki kadar protein vardır.

Kullanılan kısmı: Olgun tohumları.

Bileşimi: *Tohumunda:* % 45 protein, % 55 yağ, B, C, E vitamini, fosfor, nikotinik asit, kalsiyum, demir, krom, silisyum, bakır, manganez ve amino asitler.

Yağında: Asidler (oleik, palmitik, linoleik, stearik).

Özellikleri: Şişmanlatıcı, hücreleri yenileyici, cinsel gücü artırıcı, müshil.

* Yağı: Yanıklarda tedaviye yardımcı.

* Susam dânelerinin rengi, cinsine göre açık sarıdan, yanık şeker rengine kadar değişiktir.

* Ceviz/fındık benzeri kokusu, zarif lezzeti vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Hamur işlerinde, Musevî ve Çin şekerlemelerinde, Orta Doğu yemeklerinde kullanılır.

* Yağı, sebzelerde kullanılır.

* Esmer undan yapılmış ekmek üzerine tereyağı sürülür. Üzerine susam serpilir.

* Tohumu; hamur işlerinde, tartlarda, böreklerde, ekmek mayasında, şekerlemelerde, helva imalinde, yemeklerde, macunlarda çeşni olarak kullanılır.

* Kremalı ıspanak, tereyağlı şehriye, patlıcan yemekleri ve sebze türlüsüne ekilir.

* Tavuk, hindi veya tonbalığı ile yapılan sandviçlere tereyağı veya mayonezle karıştırılıp konur.

* Humus; tahinle nohut karıştırılıp yapılır.

* Tohum, kuru tavada, hafif ateşte 2 - 3 dakika kavrulursa besin değeri bir kat artar. Bu, salata ve pişmiş sebzelerin üzerine serpilir.

☞ **Öneri:** Susamyağı kızartmalarda iyidir. Tavaya konduktan sonra orta hararetteki ateşte açık kahverengi oluncaya kadar 1-2 dakika karıştırılır.

◆ **Susam Sütü:** 3 fincan suya 1 fincan susam ile biraz bal konur. Yarım fincan susam ile 1 fincan su blenderden geçirilir. Sonra malzemenin geri kalanı blenderden geçirilip süzülür. Karışım koyu ise biraz daha su konur. Bal katılarak kullanılır.

◆ **Susamlı tuz**

1 çorbakaşığı deniztuzu yağsız tavada hafifçe kavrulur. Soğuduktan sonra, tuz ile susam karıştırılıp havanda iyice dövülür.

Her türlü yiyeceğe serpilebilir. Lezzetlidir.

ŞAM GÜLÜ GONCASI

Lat.: Rosa damescena
Fam.: Rosaceae / Gülgiller
Diğer adları: Isparta gülü, Yağ gülü, Murr gülü, Sarı gülü
İng.: Damask rose
Fr.: Rose de Damas
Alm.: Damaszenerrose
İt.: Rosa di Damasco
A.: Verd gülî

Tanımı: Mayıs - Haziran ayları arasında pembe renkli, yarım katmerli ve kuvvetli kokulu çiçekler açan, çokyıllık, dikenli bir bitkidir. Kokusu çok güzel ve çok aromatiktir.

* Burdur ve Isparta bölgelerinde gülyağı elde etmek için yetiştirilir.

* Şam gülü goncalarının kurutulmasıyla bir tür bahar elde edilir. Magrip ülkelerinde (Afrika'nın Mısır'dan başka kuzey ülkeleri ve Endülüs'ün tarihî adı) çok kullanılır.

* Tarçın gibi, tatlı - tadlandırıcı olan diğer baharatla birlikte genellikle tatlılarda kullanılır.

♥

Çalışmak
üç büyük fenalığı giderir:
Can sıkıntısı,
kötü düşünceler ve
İhtiyaç.
Voltaire

TARÇIN

Lat.: Cinnamomum zeylanicum
Fam.: Lauraceae / Defnegiller
Diğer adları: Kurfa ağacı, Darçın
İng.: Cinnamon, Common cinnamon tree
Fr.: Cannellier de Ceylan
Alm.: Zimtbaum
İt.: Cannella, Cinnamo
A.: Dârçin, Dâr-ı çin

Tarihçe: Antik Çağ'dan beri popülerdir. Çinliler Milâd'dan 2700 yıl önce kullanmışlar, Mısırlılar Milâd'dan 2 bin yıl önce Çin'den ithal etmişlerdir.

Romalılar kutsal olduğuna inanırlarmış. Milâd'dan 66 yıl sonra *Neron*, karısının öldüğü gün Roma'da —Arabistan'ın 1 yıl içinde veremediği miktarda — tarçını 1 gün içinde yakmıştır.

Tanımı: Afrika'nın, Asya'nın tropikal bölgelerinde ve Orta Amerika'da yetişen aromatik ağaç ya da ağaççıktır. Sri Lanka'da doğal olarak yetişir.

Kullanılan kısmı: Kabuğu.

Bileşimi: Eterik yağ, tarin, tarçın aldehidi, tanen, nişasta, müsilaj, kalsiyum oksalat.

Özellikleri: Canlandırıcı, spazm çözücü, ishal kesici, öksürük giderici, mikrop öldürücü, karaciğeri güçlendirici, cinsel istekleri artırıcı, beyaz vajinal akıntıyı giderici.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Toz veya çubuk halinde kullanılır.
* Mısır ve Türk mutfağında çok kullanılır.

* İngiltere'de meyveli keklerde, sıcak çöreklerde, et yemeklerinde, balıklarda; ABD.'de keklerde ve hamurlu tatlılarda genellikle elma veya diğer meyvelerle birlikte kullanılır.

* Fırında pişirmelerde en çok kullanılan bahardır. *"Tarçın, karanfil, küçükhindistancevizi"* karışımı, baharatlı ekmek ve kek yapımında kullanılır.

* Hindistan'da et ve pirinçli yemeklerde kullanılır.

* Özellikle tatlılara, kremalara, gözlemelere, kompostolara, sıcak içeceklere katılır. Tarçının lezzeti meyve ve sebzelerin tadlarını artırır.

* Orta Doğu'da tavuk ve kuzu etine serpilir. Tahıl yemeklerinde de kullanılır.

* Çikolatanın iyi bir katkı maddesidir.

* Elmalı tartta, mayhoşlaşmasını sağlar.

* Bozaya, salebe serpilir.

* Elma kompostosu ve irmik helvasına en fazla 1 tatlı kaşığı konur.

* Kaynayan sıvılara toz tarçın konulmamalıdır, aksi halde tarçının lezzeti kaybolur.

☞ **Öneri:** Güzel kokulu pilav için, pirinç etsuyunda demlenir, içine kimyon ve kızartılmış fındık/ceviz konur.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 bardak kaynak suya 1 kahve kaşığı konur. 5 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 3 kere.

* Soğukalgınlığında salep üstüne ekilerek kullanılır. Gripten korunmak için tarçınlı sirke içilir.

☞ **Dikkat!** Yüksek tansiyonu olanlara yasaktır.

◆ **ÇİN TARÇINI** /*Cinnamomum cassia*

Güney Çin ve Endonezya adalarında yetişen, Kışın yapraklarını dökmeyen 10-12 m. boyunda bir ağaçtır.

Kabuğu, *"Çin tarçını"* adıyla daha çok bahar olarak kullanılır. *"Five Chinese Space Powder"* denilen meşhur baharat karışımındaki 5 baharattan biridir.

Çin tarçını, tarçından lezzet bakımından daha güçlü ve kabadır.

* Toz halinde veya rulo görünümünde kıvrılmış ağaç kabuğu şeklindedir.

* Etli yemeklerde kullanılır.

* Çay şeklinde içilirse sindirime faydalıdır.

◆ **SEYLAN TARÇINI** /

Cinnamomum zeylanicum

Seylan ve Endonezya adalarında yetişir. Kışın yapraklarını dökmez. Çin tarçınından daha küçüktür. Bunun genç dallarının iç kabuğu kurutularak *"Seylan tarçını"* adıyla satılır. Bu tarçın ötekinden daha değerlidir.

* Seylan tarçın ağacının (gerçek tarçın) kabuğu 3-4 yıllık sürgünlerden elde edilir. Yüzeyi kazınarak temizlenen kabuklar, kendi üzerine kıvrılmış, 30-35 cm. uzunluğunda, açık kızıl sarı renkte ince parçalar halinde olur.

Daha kısa ve daha kalın kırmızımsı renkteki Çin tarçını daha keskin ve daha az saf kokuludur.

* Mayıs - Eylül arasında tarçın ağacının genç yan dal sürgünleri kesilir. Dalların üzerine daire şeklinde çizgiler yapılır ve buraları oğulur. 2 gün bekledikten sonra kabukları alınır.

◆ **CAYENNE TARÇINI**

Tarçın ağaçlarının kabukları dış kısmı soyulduktan sonra kurutulur ve 30-50 cm. uzunlukta, 1-2 mm. kalınlığında boru ya da oluk haline getirilir. Daha kalın ve öbürlerinden daha soluk renklidir.

Toz tarçın ya da infusyon halinde peklik verici ve gaz söktürücü olarak kullanılır.

* **Tarçın çiçeği,** tarçının 7-10 mm. boyunda ve çivi biçiminde olan kuru meyveleridir. Baharlı ve keskin tarçın kokuludur. Tarçın gibi kullanılır ve bazı likörlere konur.

◆ **TARÇIN ESANSI**

Kuvvetli tarçın kokulu, baharlı, lezzetli bir sıvıdır. Bir parça şekere 2-3 damla damlatılarak alınır. Fazlası tehlikelidir. İştah açıcı ve midevîdir.

* Parfümcülükte, diş macunlarında, ağız kokusunu giderici spreylerde kullanılır.

Orta Çağ'da pastacılıkta, kızarmış etlerde ve yahnilerde kullanılıyordu. Bu uygulama Afrika ve Hindistan'da devam etmektedir.

* Bazı çikolatalara çeşni vermek için de kullanılır.

♥

Kimse yaşamayı,
yaşlı bir adam kadar sevemez.
Sophokles

TARHUN

Lat.: Artemisia dracunculus,
Fam.: Compositae /Bileşikgiller
Diğer adı: Tarhunotu
İng.: Tarragon, Estragon
Fr.: Estragon, Dragon, Serpantine
Alm.: Estragon, Dragon
İt.: Dragontea, Targone
A.: Tarhûn, Tergûn

Tarihçe: Anavatanı Sibirya'dır. Eski Roma'da yorgunluk giderici olarak kullanılıyordu. Kudüs'e hacı olmak için gidenler ayakkabılarının içine tarhunotu demeti koyarlardı.

* Türklerle, İran'a, Anadolu'ya ve Anadolu'dan da Haçlı Seferleriyle Avrupa'ya yayılmıştır. Günümüzde en çok Fransa'da üretilmektedir.

* *İbn Sînâ*, vebâdan korunmak için kullanmıştır. *İbn Baytâr*, yemeklerden önce çiğnenirse ilaçların acısını azalttığını söylemiştir.

* 16. yüzyıla kadar İngiltere'de (1548) genel anlamda kullanılmamıştır. Amerika'ya da 19. yüzyıl başlarında (1806) gitmiştir.

Tanımı: Keskin kokulu, tüysüz yapraklı, çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 60-150 kadardır.

* Alttaki yaprakları uçlarında üç parçalıdır. Diğer yaprakları, 3 - 5 cm., dar mızrak biçimli, düz kenarlıdır. Uçları sivri, gövdeye yapışık ve çıplaktır. Rengi koyu yeşilden açık yeşile değişir.

* Çiçekleri, küçük küre görünümlü, sarımsı beyazdır.

* Kısır bitki olduğu için çelikle veya köklü sürgünlerle üretilir. *Rus* ve *Fransız* olmak üzere 2 çeşidinin tarımı yapılır.

Fransız tarhununun yaprakları daha parlak ve daha acıdır. Ticari tarhunun çoğu Fransız tarhununun kurutulmuş yapraklarıdır.

* Türkiye'de Ankara, Erzurum, Gaziantep, Şanlıurfa yörelerinde yetiştirilir.

* Taze ya da kurutulmuş yapraklı dalları acı madde, tanen ve uçucu yağ içerir.

* Haziran'da, çiçek açmadan önce, 5 - 10 cm. yukarıdan kesilerek toplanır. Bitki Sonbahar'a kadar tekrar büyür. O mevsimde yine toplanır. Küçük demetler yapılıp veya serilerek, kuru, havadar gölgede kurutulur. İlkbaharda demet halinde sebze olarak satılır.

Kullanılan kısmı: Çiçeksiz toprak üstü kısmı (Herba dranculi).

Bileşimi: Uçucu yağ, acı madde, tanen.

* Acımsı, hoş kokuludur. Kokusu anasona benzer. Kuruyunca kokusunu biraz kaybeder.

Özellikleri: İştah açıcı, bağırsak gazlarını giderici, hazmı kolaylaştırıcı, mide suyunu artırıcı, idrar söktürücü, bağırsak parazitlerini düşürücü, safra kesesini çalıştırıcı, kandolaşımını hızlandırıcı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Fransız mutfağının vazgeçilmez çeşnisidir. Hafif çorbalara, domateslere, omletlere, çırpılmış yumurtalara, taze meyvelere lezzet verir; yavan yemeklere çeşni katar.

* Sirkeye lezzet vermek için katılır.

* Yeşillikli veya domatesli salatalara çeşni katar.

* Salamura, sos, balık, et, çorba ve ızgaralarda iyi gider.

* Yaprağının tadı diğer yiyeceklere dağıldığı için, *Béarnaise sosu* ve *Hollanda sosu* gibi soslara ayırıcı özellik verir. Kıyılmış yaprak *"Avokado dolması"*na konur.

* Biftek, parça et, ızgara ve sebze yemeklerine konulan tereyağına katılır.

* Rosto pilice serpilir, tavuk dolması içine konur.

* Eritilmiş tereyağına *"ufak yeşil soğan, limon, tarhun"* karışımı konur. Tavuk, balık ve deniz ürünlerinde kullanılır.

* Anadolu'nun bazı köylerinde toz edilerek ekmek üzerine serpilip yenir, yemeklere tad ve koku vermek üzere katılır.

▼ Halkhekimliği

* Tazesi, kansızların çorbalarına, yemeklerine ve salatalarına konur.

◆ **Çay:** 1 çaybardağı kaynar suya 4 gram bitki konur. 10 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde 2 - 3 çaybardağı içilir.

◆ **Sirke:** 6 bardak üzüm sirkesine 200 gram ince kıyılmış taze yaprak konur. Sıcak yerde veya Güneş'te 8 gün dinlendirilir. Süzmeden kullanılır. İştah açıcıdır.

▼ Estetik

Parfüm sanayiinde kullanılır.

♥

Kuru kaşık ağza,
kuru söz kulağa yaraşmaz.
Kaşgarlı Mahmud

TEREOTU

Lat.: Lepidium sativum
Fam.: Cruciferae / Turpgiller
Diğer adları: Tere, Âdi suteresi, Kerdeme, Gerdeme, Cırcır
İng.: Garden cress, Tongue-grass
Fr.: Passerege cultivé, Cressonnette
Alm.: Gartenkresse, Kresse
İt.: Crescione, Nasturzio
A.: Habb er-Rashâd

Tarihçe: 19. yüzyılda yaşamış *Dr. Recamier*, verem hastalarına her sabah 2 demet tere yemelerini ve 1 bardak süt içmelerini tavsiye ederdi.

Tanımı: Kuzey yarımkürede nemli yerlerde yabânî olarak yetişen ve tereliklerde de yetiştirilen biryıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30 - 50 cm. kadardır.

Çok hızlı büyür; İlkbahar - Yaz aylarında beyaz ya da erguvani çiçekler açar.

* Anadolu'da yabanî olarak bulunur, sebze bahçelerinde de yetiştirilir.

Kullanılan kısmı: Yaprakları.

Bileşimi: Protein, karbonhidrat, selüloz, mineraller (fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum), vitaminler (A, B1, B2, B3, B6, C, E).

Özellikleri: Hazımı kolaylaştırıcı, idrar söktürücü, iştah açıcı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çiğ ya da pişmiş olarak yenir.

* Yaprakları ve körpe sapları salata halinde tüketilir.

* Salatalara, soğuk mezelere, çerezlere katılır.

◆ **Tere kebabı;** tere ve kemikli kuzu ya da koyun etiyle yapılan bir tür et yemeğidir.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 4 bardak kaynar suya 30 gram taze yaprak konur. 10 dakika demlendirilir. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

▼ Estetik

* Taze sıkılmış tere suyu ile biraz rom karıştırılır. Her sabah saç diplerine bununla friksiyon yapılırsa, saçların dökülmesi önlenir.

☞ **Dikkat!** Dereotu ile karıştırmayınız.

♥

Dünyada
iki kusursuz kişi vardır:
Biri ölmüştür,
öteki doğmamıştır.
Çin Atasözü

RAKAMLAR NE DİYOR ?

Remil, Cifr, Simiyâ, Ebced Hesabı İlk defa bu kitapta anlatıldı ve nasıl uygulanacağı öğretildi.

- Günlük, aylık ve yıllık falınızı kendiniz nasıl bulursunuz ?
- Hangi mesleklerde başarılı olabilirsiniz ?
- Kiminle evlenirseniz mutlu olursunuz ?
- Esrarengiz Fal Yöntemleri, geleceğini merak edenlerin mutlaka okumaları gereken ilginç bir kitap

VANİLYA

Lat.: Vanilla planifolia
Fam.: Orchidacea / Salepgiller
Diğer adları: Vanilya fidanı
İng.: Vanilla, Common vanilla
Fr.: Vanille
Alm.: Vanille
İt.: Vaniglia, Vanigliero
A.: Vanilah

Tarihçe: İspanyolların 15. yüzyıl sonlarında Meksika'yı fethetmelerinden önce Azteker çikolata yapımında tadlandırıcı olarak vanilya kullanıyorlardı.

* 16. yüzyılda Meksika kralı *Montezuma*, İspanyol kâşif *Cortez*'e vanilya hediye etmiş, o da Avrupa'ya götürmüştür.

* 1602'de Kraliçe Elizabet'in eczacısı vanilyanın tek başına lezzet verici olarak kullanılabileceğini keşfetmiştir.

Tanımı: Etli, yeşil, silindirik saplı sarmaşık bir bitkidir. Kimisinin boyu 25 metreyi bulur. Yapraklara karşıt çıkan ek köklerle, kendisine destek olan cisimlere tutunur.

Çiçekleri salkım halinde ve bürgülerin koltuğundadır. Bir kapsül, daha doğrusu badıç biçiminde olan meyve az belirgin üç yüzlüdür. 15-25 cm. uzunluğunda ve küçük bir parmak iriliğindedir.

* Amerika, Afrika ve Asya'da kokulu meyveleri için yetiştirilir. Bahar değildir.

* Meksika kökenli olan vanilya sıcak ve nemli iklimi sever. Çiçekleri çabuk dökülür ve özel yapıları nedeniyle açar açmaz teker teker

döllenmeleri gerekir. Onların yerini alan meyvelerin tamamen olgunlaşması için 7 ay geçer.

Vanilyanın kullanıma hazır hale gelmesi için önce badıçlar kaynara yakın suya batırılır, sonra yaygıların üzerinde Güneş'e serilir. Toplama sırasında yeşil ve sert olan badıçlar yumuşak ve esmer bir hal alır. Daha sonra 10 günden 2 aya kadar kalacakları kurutma makinesine yerleştirilir.

Badıçlar nemlerini biraz kaybedince çok fazla kurumamaları için teneke kutulara konur. Ancak birkaç ay sonra özel vanilya pusuyla kaplanır ve kokusu gelişir.

Saf/hakikî vanilya elde etmek için, kurutulmuş vanilya tohumları alkolde ıslatılır. Kural olarak vanilya ekstresi (esansı) % 35 alkol hacminde olmalıdır.

* 25.4 mm. vanilya tohumu 1 çaykaşığı vanilya esansına eşittir.

* En kaliteli vanilya Madagaskar'da, Doğu ve Batı Antiller'de yetiştirilir. Birkaç türü vardır. En önemlisi *Vanilla planifolia*'dır.

* Yetiştirilmesi zor olduğu için, genellikle onun kokusuna benzeyen *"Vanillin"* denilen sentetik karışım kullanılır.

Kullanılan kısmı: Meyvesi.

Bileşimi: Vanilline.

Özellikleri: İştah açıcı, hazmettirici, rahatlatıcı, mikrop öldürücü, ruhsal bunalım giderici, öksürük kesici.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Genellikle tatlılara; reçellere, dondurmalara, yumurtalı kremalara, keklere, pastalara, şekerlemelere ve pudinglere hoş, meyveli ve zengin lezzet vermek için katılır.

* Deniz ürünleri, tavuk ve dana etinde kullanılır.

* Fransız usulü kızartmalarda ve kremalı pastalarda kullanılır.

* İçecek ve sosların lezzetini artırmak için kullanılır.

* 1 bardak dolusu sıcak çikolataya, kahveye veya çaya çeşni zenginliği versin diye biraz katılır.

* Vanilya tohumu ile kakao dânesinden yapılan bir tür içecek, eskiden Avrupa aristokratları arasında popülerdi.

☞ **Dikkat!** Vanilya tohumu, kesinlikle buzdolabına konulmamalıdır, aksi halde kum gibi olabilir.

Hava geçirmez kapta ve oda sıcaklığında, karanlık, kuru yerde saklanmalıdır.

♥

WASABİ

JAPON BAYIRTURBU /*Wasabia Japonica*

Uzun ömürlü bir bitkidir. Akarsu yataklarındaki bataklıklarda yetişir.

Köksapları çok ince rendelenerek kullanılır.

* Keskin, acı, körpe ve hoş bir tadı vardır.

* Japon mutfağında *"Sushi"* ve *"Sashimi"* denilen çiğ balık yemekleriyle birlikte servis yapılır.

* Japonya'da toz halinde gavanozda veya macun kıvamında tüpte satılır.

♥

YABANÎMERCANKÖŞK

Lat.: Origanum vulgare
Fam.: Labiatae/ Ballıbabagiller
Diğer adları: Farekulağı, Fudeng, Güveği otu, Keklik otu
İng.: Wild marjoram, Organy
Fr.: Origan, Marjolaine sauvage
Alm.: Echter dost, Wilder marjoran
İt.: Origano, Regamo
A.: Fûdeng gabalî

Tanımı: Biryılık bir bitkidir. Akdeniz yabânîmercanköşkü yaygın olarak İtalya ve Yunanistan'da yetişir.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Antik Yunan ve Romalılardan beri etlerde, balıklarda, sebzelerde kullanılmaktadır.

* Yabanîmercanköşk kırmızıbiber ve sarmısakla harmanlanıp pizzalara, yumurtalı peynirli yemeklere konur, rosto ovulur.

* Sert, acı kokusu vardır. Kokusunun dağılması için elde ezilir veya havanda dövülür.

* Domatesli, yumurtalı, peynirli yemeklere, kuzu ve sığır eti ile yapılan yemeklere lezzet vermek için kullanılır.

* Zeytinyağında pişirilen sebze yemeklerine sarmısak, yabanîmercanköşk karışımı katılırsa farklı bir lezzet olur.

* Tereyağı, limonsuyu karışımına biraz yabanîmercanköşk konulup karıştırılır. Izgara balık ve kümes hayvanlarına pişirmeden az önce serpilir.

* Yapraklarıyla salatalar süslenir, kıyma ile yapılan yemeklere kıyılmışı konur.

* Barbekü yaparken, közler üzerine gövdesi konur.

YENİBAHAR

Lat.: Pimenta officinalis

Fam.: Myrtaceae /Mersingiller

Diğer adları: Jamaika biber ağacı, Bacbiber ağacı

İng.: Allspice, Pimento, Jamaica pepper

Fr.: Piment Jamaique, Toute- épice

Alm.: Pimentbaum, Pimentmyrte, Jamaikapfeffer

İt.: Pimento

A.: Fülfül efrenci

Tarihçe: Anavatanı Jamaika, Meksika ve Honduras'tır.

Kristof Kolomb tarafından Karayipler'de bulunmuştur. Ancak onu ilk gördüğünde hakikî biber sanmış ve İspanya'ya dönüşünde *"Pimienta"* adıyla götürmüştür. İngilizceleşmiş adı olan *"Pimento"* günümüzde de ticarî adı olarak kullanılmaktadır.

* 2. Dünya Savaşı'ndan önce, günümüzdekinden daha geniş alanda kullanılırdı. Birçok Yenibahar ağacı kesilmiş ve üretim hiçbir zaman 2. Dünya Savaşı'ndan önceki düzeye erişememiştir.

Tanımı: Güney Amerika ve Batı Hind Adalarında yabânî olarak yetişen, Yaz - Kış yaprak dökmeyen Yenibahar ağacının kurutulmuş meyvesidir. Çok kokuludur.

* Yaprakları karşılıklı, sert ve büyüktür. Çiçekleri 5-8 mm. çapındadır. Küre biçiminde olan meyveleri, acımsı lezzetli, karanfil kokusunu andıran bir koku verir.

Meyveler küçük, koyu kahverengi toplar gibi, dâne biberden biraz daha büyüktür.

Bileşimi: Tanen, reçine ve uçucu yağlar.

* Sert, acı, güzel kokuludur.

* Kokusu tarçını, karabiberi ve küçükhindistancevizini andırır.

Özellikleri: Damarsertliğini önleyici, hazmettirici, mide - bağırsak gazlarını, unutkanlığı giderici, vücudun direncini artırıcı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Jamaika'da çorbalara, yahnilere, ızgaralara, pastalara, çöreklere, keklere sert çeşni vermek için kullanılır.

* Tatlı, sıcak lezzetinden dolayı çeşitli yiyeceklerde; sosis ve sucuklarda da kullanılır.

* Yenibahar'ın harmanı yoktur. Ama halk genellikle *"karanfil, tarçın ve küçükhindistancevizi"* ile karıştırıp kullanır.

* Yenibahar yerine, eşit miktarda tarçın ile muskat ve bunların yarıları kadar öğütülmüş karanfil ile karabiber karıştırılabilir.

* Karanfil yerine de kullanılabilir.

* Dâne olarak fasulye çorbasına, sulu yemeklere; toz halinde dolmalara, bazı soslara, özellikle keklere ve tatlılara katılır.

* Elma püresine, elma kompostosuna, yulaf ezmesine konulur.

* Domates soslarına ve barbeküde pişirileceklere öğütülmüş yenibahar konursa lezzetli olur.

* Hamur işlerinde, güveç, pilav, dolma, av eti ve bazı kıymalı yemeklerde kullanılır.

* 100 gram et veya hamburgere 1/4 çaykaşığı yenibahar konursa çok özel bir lezzet verir.

* Kek hamuruna konulacak 1 çaykaşığı dövülmüş yenibahar ona çok çarpıcı bir lezzet verir.

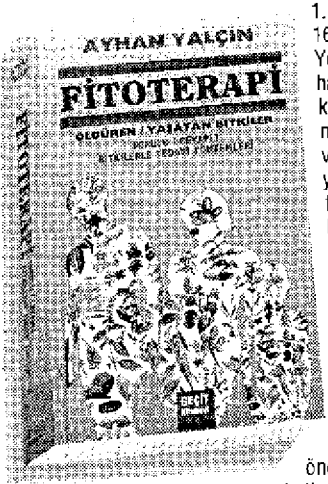
* Tavuk, sığır eti hafif ateşte pişirilirken hemen çeşni vermek için, küçük yenibahar meyvesi kırılıp üzerlerine serpilir.

* Evde öğütmek gerekiyorsa, makine kullanılmamalıdır. Çünkü yağı, makinenin plastik parçalarını lekeleyebilir.

☞ **Dikkat!** Toz halinde günde en fazla 4 gram kullanılır.

♥

Açgözlülük etmek,
insanları kötü durumlara sokar.
Bu yüzdendir ki,
tırmanmakla sürünmenin
yöntemleri aynıdır.
J. Swift



1. Hamur kâğıt, 383 Sayfa, 16 sayfası kuşe, renkli resim baskılı. Yeryüzünde ve özellikle Türkiye'de halk tarafından tedavi amacıyla kullanılan tüm bitkilerin (sebze ve meyveler de) alfabetik sırayla verildiği bu kitapta; bitkilerin yaygın / yöresel ve Latince isimleri, familyaları; kullanılan kısmı, bilinen bileşimi, özellikleri, önerilen hastalıklar, kullanma şekli ve dozu belirtilmiş; sonuçta herkesin faydalanabileceği GALENİK (bitkisel) ve MAGİSTRAL ilaçların yer aldığı bir PHARMACOPOEIA / CODEX + CODEX VEGETABILIS meydana gelmiştir. Ayrıca, tedavide beslenme / diet de çok önemli olduğu için bu konuya da ana hatlarıyla yer verilmiştir.

YEŞİLBİBER

Lat.: Capsicum annuum

Fam.: Solanaceae /Patlıcangiller

Diğer adı: Yeşil sivribiber

Tanımı: Uzun ve sivri uçludur. Genellikle yeşilken toplanır.

Dalında kızarmaya bırakılan "Acı sivribiber"ler kurutulduktan sonra öğütülüp *"kırmızı tozbiber"* veya *"Pulbiber"* haline getirilir.

Kullanılan kısmı: Meyvesi.

Bileşimi: 100 gramında: Azotlu maddeler (15.50 gram), kokulu yağ (1.12 gram), sabit yağ (12.50 gram), azotsuz maddeler (35 gram), selüloz (20.76 gram), küller (5.17 gram), capsaicin, capsicin, capsantin, lesitin, aromatik maddeler, vitaminler (A, B1, B2, B3, B6, folik asid, C, E).

* Portakal ve limonun 100 gramında C vitamini 50 miligram iken, yeşil sivribiberde 110.0 miligram, dolmalık yeşilbiberde 128 miligramdır.

Özellikleri: Mideyi kuvvetlendirici, idrar söktürücü. Haricen: Sülük gibi çekici (irritan), vücudu ısıtıcı.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Çiğ olarak yenir; salataya doğranır, kızartılır, yemeklerde kullanılır ya da turşusu yapılır.

* Pulbiber, çeşni verici olarak kullanılır.

▼ Halkhekimliği

◆ **Tozu:** Hap olarak günde 0.30 gram içilir.

◆ **Alkolat/ tentür:** 33 derecelik 6 bardak alkole 1 bardak ufalanmış yeşilbiber konur. Herhangi bir içecekle günde 1- 4 gram içilir.

* Faranjit, öksürük için: Yarım bardak suya 15-20 gram alkolat konur. Gargara yapılır.

* Romatizma, nevraljiler ve üşütmeler için: Isıtılmış pamuk üzerine kıyılmış biber konup tampon yapılır.

☞ **Dikkat!** Önerilen dozlardan fazlası kusma, ishal, mide ve böbreklerde iltihaplanmalara sebep olabilir.

♥

Yanılgı,
insanlar içindir.
Ancak silginiz
kaleminizden önce bitiyorsa,
fazlaca yanlış yapıyorsunuz demektir.
J Jenkins

ZENCEFİL

Lat.: Zingiber officinale roscoe
Fam.: Zingiberaceae /Zencefilgiller
İng.: Ginger, Common ginger
Fr.: Gingembre
Alm.: İngwer
İt.: Zenzero
A.: Zencebîl

Tarihçe: M.Ö. 6. yüzyıldan beri Çin'de baharat ve ilaç olarak kullanılmaktadır. İlk defa Çinliler ile Hindliler tarafından tarımı yapılmıştır. Romalılar zamanından beri Kuzey Avrupa'da kullanılır.

* Güney Doğu Asya, Çin ve Japonya'da doğal olarak yetişir.

* Ginger (Zencefil) adı, Sankritçe'de *"Sinabera"*dan gelir, geyikboynuzuna benzediği için bu ad verilmiştir.

* Orta Çağ'da Fransa ve İngiltere'deki panayırlarda zencefilli ekmek ve zencefilli bisküvi satılır, bunları genç erkekler alıp sevdiklerine hediye ederlermiş.

* Kur'ân-ı Kerîm'de İnsan/Dehr sûresinin 17'inci âyetinde adı geçmektedir.

* *İbn Sînâ*, zencefilin afrodizyak olduğunu söylemiştir.

* 18. yüzyılda İngiltere'de *"zencefil şarabı"* imal edilmeye başlanmıştır. Bu, soğuk havalar için ideal bir içecektir.

* 19. yüzyılda İngiltere'deki publarda (birahanelerde), içkiye zencefil karıştırılmaya başlanmış ve bu *"zencefilli bira"*nın başlangıcı olmuştur.

Tanımı: Hindistan, Jamaika ve Malezya'da yetişen, etli köksaplı, saz duruşlu büyük bir ottur. Boyu 1 m.'ye kadar varır. Toprak altındaki köksapları kullanılır.

* *Tıbbî zencefil,* Dönenceler bölgesinde yetişir. Kurutulan ve öğütülen köksapı baharat olarak kullanılır.

* Orta Çağ'da tarçın ile birlikte en çok beğenilen baharattı. 18. yüzyıla kadar da öyle kalmıştır. Günümüzde piyasada iki çeşidi vardır: *Boz (gri) zencefil, ak (beyaz) zencefil.*

Boz olanı Hindistan'dan, ak olanı Jamaika'dan gelir.

Ak zencefil, kurutmadan önce kabukları soyulan köksaplardan elde edilir.

* *Jamaika zencefili,* Hind zencefiline göre daha zayıftır, ancak Jamaika zencefilinin tadı daha üstündür.

Kullanılan kısmı: Kök gövdesi.

Bileşimi: Protein, yağ, nişasta, su, mineraller (kalsiyum, fosfor, demir), bazı B vitaminleri (tiamin, riboflavin, niasin), C vitamini, uçucu yağ.

Yağında: Asparagine, borneol, chavicol, cineole, citral, cumene, cymene, geraniol, gingerdione, gingerol, limonene, linalool, myrcene, neral, pinenes, shogaol, zingerone, dehydrogingerdione, hexahydrocurcimin.

* Aroması zengin; keskin, ısıtıcı, odun kokuludur.

Özellikleri: Vücudu ısıtıcı, terletici, toksinleri atıcı, kalbi güçlendirici, kan dolaşımını düzenleyici, başağrılarını giderici, sindirimi düzeltici, arterlerdeki pıhtılaşmayı önleyici, kan şekerini düşürücü, kolesterolü düşürücü, besin zehirlenmesini önleyici, mide bulan-

tısını ve kusmayı önleyici, antioksidan (içine katıldığı besinlerin absorbsiyonuna yardımcı).

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Köksaplarının tazesi, kurutulmuşu, turşusu ve salamurası yenir.

* Karabiber yerine kullanılabilir.

* Çobalara, kuru fasulyeye, patatese, sosise, soslara, çeşitli dolmalara, ızgara etlere, balıklara, söğüşlere, pilavlara, pirinçli yemeklere, beyaz peynirlere, sebzelere, meyve salatalarına, pastalara, keklere, tatlılara ve bazı çerezlere katılır. Zencefilli ekmek, zencefilli bira, zencefilli gevrek yapılır.

* Balık, et kızartmalarına zencefil konulursa daha faydalı olur.

* Piliç kızartmasına bir parça zencefil ile 2 diş sarmısak konulursa daha faydalı olur.

▼ Halkhekimliği

◆ **Çay:** 1 bardak kaynar suya 1 çaykaşığı toz zencefil konur. 5 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 1 kere.

* *Limonlu zencefil çayı:* kabızlık, dolaşım bozukluğu, soğukalgınlığı ve şişmanlık için faydalıdır.

* *Kalb ve damarhastalıkları, damartıkanıklığı için etkili karışım:*

8 bardak (2 litre) kaynar suya 100 gram karabaşotu, 100 gram oğulotu (melissa), 15 gram zencefil, 15 gram havlıcan konur. 15 dakika kaynatılıp ateşten alınır. Kapağı kapatılıp 24 saat dinlendirildikten sonra süzülür.

Sabah - akşam aç karına 1 su bardağı içilir. Acı gelirse, 2 çorbakaşığı limon veya greyfurt suyu eklenebilir.

Ayrıca, her gün en az 3 baş kuru kırmızı soğan yenir. En az 3 ay devam edilir.

ZERDEÇAL

Lat.: Curcuma longa
Fam.: Zingiberaceae /Zencefilgiller
Diğer adları: Hindsafranı, Sarıboya, Zerdeçav, Zerdeçöp, Tumeric, Kurkim
İng.: Turmeric, Curcuma, Turmeric
Fr.: Curcuma
Alm.: Gilber ingwer
İt.: Curcuma di Levante
A.: Kurkum

Tarihçe: Milâd'dan 600 yıl öncesinden beri çok parlak sarı renginden dolayı boya maddesi ve yiyeceklere lezzet katmak için kullanılmaktadır.

1280'de *Marko Polo*, zerdeçalı şöyle tanımlamıştır: "Safran'ın özelliklerini taşıyan bir bitki, ama hakikî safran değil."

* Endonezya'da evlenme törenlerinde evlenecek kimseler vücudlarının bir kısmını zerdeçalla boyarlardı.

* Asya ülkelerinde mide ve karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılmıştır

* Haricen yaraları iyileştirmek için ve kozmetik olarak da kullanılmıştır.

Tanımı: Tropikal Asya'da, Avustralya'da ve Okyanusya'da yetişen köksaplı bir ottur. En çok Hindistan'da yetiştirilir. Çin ve Endonezya'da da yetişir.

* 30 türü vardır. Çeşnisi olmadığı için *"Yoksulun safranı"* da denir.

Zerdeçal bitkisinin, beyazımtırak sarı ya da safran sarısı renginde, nişastaca çok zengin, kokulu, kalın köksapından bir çeşit *"ara-*

rot" ve *"kurkumin"* denilen bir boya maddesi çıkarılır.

* Köksaptan elde edilen bu boya maddesi öğütülür. Bu zerdeçal iridir, parmağa gelir.

* Kaynatılır veya buharlandıktan sonra kurutulur, sonra öğütülür.

* Meyvesi, kuruduğu zaman sarıya dönüşen parlak turuncu renklidir.

Kullanılan kısmı: Çiçekleri, meyveleri.

Bileşimi: Uçucu yağ, sarı boya, reçine.

Özellikleri: Yüksek kolesterolü düşürücü, damarsertliğini önleyici, safra kesesi hastalıklarını ve safra taşı oluşumunu önleyici, safra - böbrek taşı düşürücü, dalak hastalıklarında, karaciğer yetersizliğinde faydalı, mide- bağırsak gazını giderici, idraryolları hastalıklarını önleyici.

* Deri hastalıklarında haricen kullanılırsa mikropların yaşamasını engelleyici.

* Güzel, aromatik kokusu, sert ve acı lezzeti vardır.

Kullanım şekli:

▼ Mutfak

* Hoş, sarı, çekici görünüm, toprağımsı lezzettedir.

* Renk ve lezzet vermek için safran yerine de kullanılır. Ancak tadı acı olduğu için, safran tadı vermek için kullanılması önerilmez.

* Zerdeçal ya tek başına ya da İngiliz hardalına karıştırılarak kullanılır. Hardal ile karıştırıp kullanmak ayrı bir lezzet verir.

* Güney Doğu Asya yemeklerinde kullanılır. Hind yemeklerinde, mercimek ve et yemekleri de dahil olmak üzere çok kullanılır.

* Pirinç ve tavuk yemeklerine çeşni verir.

* Balık çorbasına bir çimdik zerdeçal konursa pek güzel olur.

* Eritilmiş tereyağına bir çimdik konup karıştırılır. Sonra pişmiş sebze yemeklerinin, patates yemeğinin veya hamur işlerinin üzerine gezdir.

* Hind körilerine, pilavlarına koyu sarı rengi vermek için kullanılır.

* Mutfakta zencefil yerine kullanılabilir.

▼ Halkhekimliği

* Kan temizleyici olarak, karaciğer hastalıklarında kullanılır.

Günde 3 kere 0.25 - 0.5 gram yutulur.

◆ **Çay:** 1 bardak kaynar suya 5 gram konur. 10 dakika bekletilip süzülür. Günde 3 kere 1'er bardak içilir.

* Kolon kanserini önlediği ileri sürülmüştür.

☞ **Dikkat!** Gastriti, mide ülseri olanlara yasaktır.

* Zerdeçal lekesi, eğer acele davranılırsa, sabunlu suda yıkamakla çıkar.

♥

Hırs deyip geçmeyin,
bu dünyada
büyük olarak ne yapılırsa
onun sayesinde yapılır.
Anatole France

POPÜLER BAHARAT KARIŞIMLARI

BAHARATLI ÇEŞNİ

Maydanoz, yenibahar, karabiber, kırmızıbiber, yeşilbiber, havuç, sarmısak, soğan, irmik, bitkisel yağ, tuz karıştırılır.

* Yemeklerin lezzetini artırmak için kullanılır. Et, balık, yumurta, sebze, salata, sos, garnitür gibi yiyeceklerin üzerine serpilir.

CHILI POWDER / ÇİLİ TOZU

Çili tozu, bir tür baharat harmanı, karışımıdır. Hazır satılır.

* Genellikle çekilmiş çili biberi, yabânî-mercanköşk, kimyon ve sarmısak tozu karıştırılarak yapılır.

Çili tozunun karışımında değişiklik yapılabilir. Acı olması şart değildir, ama lezzetli olması şarttır.

* Güneybatı Amerika ve Meksika tipi yemeklerde kullanılır. Meksika yemeklerinde Azteklerden beri fasulye, sos, et yemeklerinde kullanılmaktadır.

* Yumurtalı, peynirli yiyeceklere, ızgara etlere, kabuklu deniz ürünlerine konur.

* Buzdolabında saklanması gerekir.

☞ **Dikkat!** Yemeklere azar azar, yavaş yavaş dökülmelidir.

* Tuzsuz pişirmede sık kullanılır.

CHINESE FIVE SPICE POWDER

▼ Malzeme

1 ölçek Yıldızanasonu (Çin anasonu)

1 ölçek Szechuan biberi

1/2 ölçek rezene

1/2 ölçek karanfil

1/2 ölçek Çintarçını karıştırılır.

* Ağır pişen etleri marine etmek için kullanılır.

DUKKAH

Orta Doğu'da çok kullanılan, Mısır'a özgü bir baharat karışımıdır.

▼ Malzeme

175 gram susam tohumu

50 gram kimyon tohumu

75 gram kavrulmuş fındık veya nohut

50 gram öğütülmüş kişniş

1/2 tatlıkaşığı dâne karabiber

2 çaykaşığı deniztuzu

* Susam tohumları tavaya konur; hafif ateşte karıştırılarak 3 dakika kadar kavrulur. Sonra, mutfak robotuna konur.

* Kimyon da aynı işleme tabi tutulur.

* Sonra hepsi mutfak robotuna konup çekilir. Cam kavanoza konur. Karanlık, serin yerde 2 hafta saklanabilir.

* Tabağa 1 çorbakaşığı konur. Yanında pitta (yassı ekmek) ve zeytinyağı ile servis yapılır.

Ekmek önce yağa, sonra bu karışıma batırılıp yenir.

ÇEMEN

▼ Malzeme

Ezilmiş boy otu tohumu
Dövülmüş sarmısak
Kırmızı tozbiber
Su

* Pastırma üzerine sıvanan, ezilmiş boy otu tohumu, sarmısak, kırmızıbiber ve az miktarda sudan oluşan hamur kıvamındaki karışıma *"çemen"* denir.

Çemen yapımında ezilip un haline getirilen boyotu tohumları, kırmızı toz biber, dövülmüş ya da ince kıyılmış sarmısak ve biraz su ile karıştırılarak koyu kıvamlı bir hamur elde edilir.

* Çemen'in pastırmaya lezzet vermek dışında eti dış etkenlere karşı koruyarak mikroplanmasını önlemek, içindeki enzimler ve organik asidler sayesinde pastırmada bulunan mikropları öldürmek, etin gerektiğinden fazla kurumasını önlemek, havayla ilişkisini keserek kokmasını ve bozulmasını önlemek gibi işlevleri vardır.

* İyi bir çemen karışımında % 50 boyotu tohumu, % 35 sarmısak, % 15 kırmızı toz biber bulunur. Et, tuzlu olduğu için çemene tuz katılmaz.

GARAM MASALA

Kuzey Hindistan'da kullanılan bir tür özel baharat karışımıdır.

▼ **Malzeme:**

25 gram kişniş tohumu
25 gram siyah kimyon tohumu
12 tane kabuğu çıkarılmış kâkûle

1 çaykaşığı dâne karabiber
1 çaykaşığı dâne karanfil
1/2 çaykaşığı öğütülmüş besbâse
2 tane defne yaprağı
2 x 7 cm. ebadında küçük küçük kırılmış tarçın kabuğu

* Besbâse ile defne yaprakları hariç, diğer malzemeler havanda dövülür. Sonra besbâse ile defne yaprakları ilave edilip, iyice karıştırılır. Cam kavanoza boşaltılır. Ağzı iyice kapatılır. 2 ay süreyle, serin ve ışık görmeyen bir yerde saklanabilir.

* Yemek, ateşten alınmadan az önce konur.

▼ Başka bir karışım

2 tatlıkaşığı kâkûle
2 kahvekaşığı karanfil
30 dâne karabiber
2 kahvekaşığı kimyon
5 cm. uzunluğunda 1 tane tarçın kabuğu

* Kâkûlenin kabukları ayrılır. Malzemenin hepsi havanda dövülüp toz haline getirilir.

* Yeşil zeytin renginde olur.

* Yemek, ateşten alınmadan az önce konur.

▼ Başka bir karışım

2 tatlıkaşığı kâkûle
2 kahvekaşığı karanfil
30 dâne karabiber
5 cm. uzunluğunda 1 tane tarçın kabuğu

* Kahverengi olur.

* Yemek, ateşten alınmadan az önce konur.

HARİSSA

Tunus'a özgü, ama Fas, Libya ve Cezayir'de de kullanılan bir baharat karışımıdır.

▼ **Malzeme:**

50 gram tohumları çıkarılmış Çili biberi
25 gram kıyılmış sarmısak
25 gram Karamankimyonu
5 gram deniztuzu
1.5 çaykaşığı zeytinyağı

* Biberler, ılık suda 4 dakika kadar bekletilir. Sonra ince ince kıyılıp dövülür. Sarmısak ile tuz eklenir. Lapa haline gelinceye kadar dövülür. Sonra Karamankimyonu eklenir, bulamaç haline gelinceye kadar dövülür.

* Sonra cam kavanoza bastıra bastıra doldurulur. Üzerine zeytinyağı gezdirilir. Ağzı kapatılır.

* Kuskus türü yiyeceklerle iyi gider.

KIRMIZIBİBER KARIŞIMI

Bütün kırmızıbiber türlerinden yapılan karışımdır. Özellikle Çin usulü kızartmalarda hem lezzet, hem renk görüntüsü bakımından otantik *Szechuan* veya *Hunan* lezzeti verir.

KÖFTE BAHARATI

▼ Malzeme

Kimyon
Karabiber
Kekik
Kırmızıbiber
Kişniş
Soğan
Maydanoz
Adaçayı
Defne
Karanfil

Tarçın
Küçükhindistancevizi
Biberiye
Mercanköşk
Tuz

* Malzemeden —arzu edilenlerden — istenilen oranda karışım yapılır.

KÖRİ / CURRY POWDER

Asya ülkelerinde özellikle Hindistan'da çokça kullanılan bir tür baharat karışımıdır.

Genellikle 3 - 15, 3 - 20 çeşit baharat veya baharlı bitki karıştırılarak hazırlanır.

* Çabuk hazırlanan meyve, sebze ve bastonlarda (stick) tamamlayıcı malzemedir.

* Kızartılmış yumurta ve yumurta salatasına katılırsa nefis olur.

* Batı Hindistan'da tavuk ve kuzu için köri, *"yoğurt ve limon"*la birlikte kullanılır.

* Hava almayan kavanozda; serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

▼ Malzeme

25 gram kişniş tohumu
15 gram siyah kimyon tohumu
5 gram siyah hardal tohumu
5 gram dâne karabiber
15 gram öğütülmüş çemen tohumu
25 gram öğütülmüş zerdeçal
5 gram öğütülmüş zencefil
15 gram toz çili biberi
6 tane kâkûle kabuğu

* Öğütülmüş tohumlar ve kâkûle kabukları tavaya konur. Hafif ateşte zaman zaman sallayarak 4 dakika kavrulur.

* Soğuduktan sonra kâküle kabukları soyulup karıştırılır. Hepsi havanda dövülür. Sonra diğerleri karıştırılır.

* Hava almayan kavanozda; serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

▼ Başka bir karışım

8 tatlıkaşığı kişniş (dâne)

4 tatlıkaşığı kimyon (dâne)

4 tatlıkaşığı kâküle (dâne)

2 tatlıkaşığı tarçın

4 tatlıkaşığı karabiber (dâne)

2 tatlıkaşığı karanfil

1 tatlıkaşığı rendelenmiş küçükhindistancevizi

* Kişniş ve kimyon dâneleri aynı ayrı kavrulur. Kâkülenin kabukları ayıklanır. Hepsi karıştırılır. Tarçın, karabiber, karanfil ilave edilir. Kahve değirmeninde öğütülür. Üzerine küçükhindistancevizi eklenip karıştırılır.

* Hava almayan kavanozda; serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

▼ Başka bir karışım

1 çorba kaşığı kişniş (dâne)

1 çorba kaşığı kimyon (dâne)

1 çorba kaşığı safran

3 tane kAkûle

1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

1/2 çorbakaşığı rendelenmiş küçükhindistancevizi

* Küçük hindistancevizi hariç, tüm malzeme kahve değirmeninden geçirilip toz haline getirilir. Üzerine küçükhindistancevizi eklenip karıştırılır.

* Hava almayan kavanozda; serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

▼ Başka bir karışım
Kişniş
Kimyon
Rezene
Zerdeçal
Acı kırmızıbiber
Karabiber
Kâküle
Tarçın
Karanfil
Zencefil
Kereviz tohumu
Çemen
Küçükhindistancevizi
Kuru nane
Hardal tohumu
Haşhaş tohumu
Susam
Safran
* Hepsinden istenilen ölçüde karıştırılır.
* Hava almayan kavanozda; serin, karanlık, kuru yerde saklanır.

▼ Başka bir karışım / Türk usulü
Karabiber
Nane
Sumak
Çemen
Pulbiber
Köri
Kekik
* Hepsinden eşit miktarda karıştırılır.
* Hava almayan kavanozda; serin, karanlık, kuru yerde saklanır.
* Tabağa 1 tatlıkaşığı konur. Üzerine iste-

nildiği kadar zeytinyağı gezdirilir. Sabah kahvaltısında ekmeğe sürülüp yenir.

* Izgaralara istenildiği kadar serpilir.

SUCUK İÇİ

▼Malzeme

1 kilogram yağlı dana kıyması
100 gram kırmızı tozbiber
150 gram sarmısak
20 gram karabiber
20 gram tarçın
20 gram yenibahar
20 gram kimyon
40 gram tuz

* Hepsi kısık ateşte, teflon tavada 15 dakika kavrulduktan sonra servis yapılır.

TABİL

Tunus'a özgü ve kuskus türü yiyeceklerle iyi giden bir baharat karışımıdır.

▼ Malzeme

50 gram kişniş tohumu
15 gram Karamankimyonu tohumu
4 gram ince kıyılmış sarmısak
1/4 tatlıkaşığı Çili tozu

* Kişniş ile Karamankimyonu havanda kabaca dövüldükten sonra fırın tepsisine yayılır. Önceden ısıtılmış fırında, 110 derecede 30 dakika kurutulduktan sonra fırından alınır, sarmısak ilave edilir. Değirmende pürtüklü toz haline gelinceye kadar çekilir. Sonra Çili biberi eklenip, yine öğütülür.

* Hava almayan cam kavanozda, buzdolabında 3 hafta saklanabilir.

ZA'ATAR

Lübnan'da popüler bir baharat karışımıdır.

▼ Malzeme

4 çaykaşığı susam tohumu

3 çaykaşığı kuru sater

2 çaykaşığı sumak

* Hepsi havana konulup iyice dövülür.

* Kullanılacağı zaman, yarısı kadar zeytinyağı ilave edilip macun kıvamına getirilir.

* Buzdolabında 3 hafta saklanabilir.

* Kuzu pirzolanın üzerine serpilirse nefis olur.

ÇORBALAR ve SULU YEMEKLER İÇİN KARIŞIM

10 gr. karabiber, 10 gr. kırmızıbiber, 10 gr. karanfil ve 5 gr. zencefil karıştırılır.

SULU YEMEKLER ve YAHNİ İÇİN KARIŞIM

20 gr. kekik, 10 gr. yabânîmercanköşk, 10 gr. defne, 10 gr. biberiye karıştırılır.

AV ETLERİ İÇİN KARIŞIM

20 gr. ardıç tohumu, 15 gr. kişniş, 15 gr. fesleğen, 20 gr. küçükhindistancevizi, 30 gr. adaçayı, 15 gr. kuru nane, 20 gr. yabânîmercanköşk, 10 gr. kekik, 30 gr. karabiber, 1 çorbakaşığı dövülmüş kuru limon kabuğu.

IZGARA TAVUKLA İYİ GİDER

Az asidli zeytinyağına pul veya toz kırmızıbiber konup ısıtılır. Küçük kaseye konup ızgara tavuk etiyle birlikte servis yapılır.

MUTFAKTA BUNLAR DA VAR !

▼ SİRKE

Sirke, salatalarda ve bazı mayonezlerde kullanılır, bazı yemeklere de katılır. Tadlandırıcı olduğu halde *"baharat"* olarak kabul edilmez.

Sirke, limonsuyu ile karıştırıldıktan sonra salataya konursa, hoş bir çeşni verir.

Bir miktar kereviz taze yapraklarıyla doğranıp 10 dakika kadar sirkede bekletildikten sonra salatada kullanılırsa, çok hoş bir lezzet verir.

* Ev sirkesi üzüm, elma, muşmula, kuru incir ve benzerlerinden yapılır.

☞ **Dikkat!** Kimyasal madde katılmadan yapılan sirke faydalıdır.

* İçinde dengeli miktarda potasyum ve asetik asid olduğu için evde yapılan sirkeler sağlığa zararsızdır.

◆ ELMA SİRKESİ

Çeşitli cinslerinden — ezik, çürük olmayan — 5 kilogram elma yıkandıktan sonra kabukları soyulur, çekirdekleri çıkarılır.

Robota konup suyu çıkarılır. Elde edilen su, temiz bir tülbentten 2 kere geçirildikten sonra şişeye doldurulur. Posaları bir kaba konur. Şişenin tıpası kapanır. Ancak, atmaması için sıkı kapanmaz.

* Serin, karanlık bir yerde 3 hafta bekletildikten sonra kullanılır.

* Elmaların posaları bal ve yoğurtla karıştırılıp yenir. Bu karışım, bedende vitaminlerin ve madensel tuzların yerleşmesine yardımcı olur.

* Elmaların posaları ile, hafif ateşte püre de yapılabilir. Bu, yemeklerde garnitür olarak kullanılır.

* Elma sirkesi sindirim bozukluğu, yüksek tansiyon ve bazı mide yanmalarında faydalıdır.

* 1 bardak suya 2 tatlıkaşığı elma sirkesi ile 2 tatlıkaşığı bal konur. Karıştırıldıktan sonra içilir. Dr. Jarvis'e göre, birçok hastalığa faydalıdır.

◆ OTLU SİRKE

Elma sirkesi hazırlandıktan sonra, içine istenilen kokulu ot/otlar konur. 1 hafta bekletildikten sonra kullanılır. Kullanmadan önce otları çıkartmak şart değildir.

◆ HOŞ KOKULU SİRKE

Şişeye; yarım tatlıkaşığı toz karabiber, bir tutam reyhan, bir tutam kekik, 2 tane ufalanmış defne yaprağı, 1 çimdik biberiye, rendelenmiş küçük 1 kuru soğan, 1 çorbakaşığı rendelenmiş beyaz/siyah turp, rendelenmiş 1 limon, biraz deniz tuzu konur. Üstü elma sirkesi ile doldurulup, ağzı kapatılır.

* Serin ve karanlık bir yerde 2 ay bekletildikten sonra salatalarda kullanılır.

◆ KEREVİZLİ SİRKE

Kullanmaya hazır elma sirkesine istenildiği kadar doğranmış kereviz ve körpe sapları

konur. 1 ay bekletildikten sonra salatalarda kullanılır.

◆ SARMISAKLI SİRKE

Yarım litre elma sirkesine ince ince kıyılmış 1 baş sarmısak konur. Her gün 1 kere çalkalanmak şartıyla 10 gün serin ve Güneş görmeyen bir yerde bekletilir. Sonra başka bir şişeye süzülür.

* Bundan salatalara birkaç damla konur.

◆ ÜZÜM SİRKESİ

Çok olgun üzümler yıkanıp ezilir. Bir kavanoza konur, ağzı tülbentle örtülür. 15 gün Güneş'te bekletilir. Ancak, her gün kaşıkla birkaç kere karıştırılır.

15 gün sonra elle sıkılır, tülbentten süzülüp şişeye doldurulur.

▼ TUZ

Tadlandırıcı olduğu halde *"baharat"* olarak kabul edilmez.

Yararlı olan, rafine edilmemiş *"Deniztuzu"*dur. Çünkü, bu tuzun kimyasal bileşimi insan kanındaki tuza çok benzer. Tuz rafine edilince, bu özelliğini kaybeder.

* Deniztuzunun rengi kum rengine benzer; daneleri de kaba ve iridir.

* Günde 20 - 30 gram (1-1.5 çorbakaşığı) tuz zararlıdır. Bazı kimselere 5 gram tuz bile zararlı olabilir.

* Tuz ile potasyum arasında şöyle bir ilişki vardır: Tuz yendiği oranda bedendeki potasyum kaybolur; potasyum yendiği oranda tuz bedeni terk eder.

* Tuz; kalb, karaciğer, böbrek hastalarına zararlıdır; ayrıca migren, dişeti şişmesi, mide-bağırsak iltihabı, basur (hemoroid) gibi hastalıklara da zemin hazırlar.

* Kusma halinde, aşırı terlemede, ishalde tuz vermek gerekir.

▼YAĞ

Sağlığa en uygun yağ, zeytinyağıdır. 5 bin yıldan beri kullanıldığı sanılmakta ve ilk defa Romalıların mutfakta kullandıkları bilinmektedir.

Türkler, 11. yüzyılda Anadolu'ya geldikleri zaman zeytinyağıyla tanışmışlar ve daha sonra "Osmanlı Mutfağı"nda önemli bir yer almıştır.

* Zeytinyağı kokusu rahatsız ediyorsa, *"Sızma"* yerine, daha hafif olan *"Riviera"* tipi (% 10-20'si natürel, % 80 - 90'ı rafine) kullanılması önerilir.

* Salatalar için baharatlı zeytinyağı kullanılırsa nefis olur.

* Akdeniz'e kıyısı olan ülkelerin özellikle kıyı kesimlerinde *"zeytinyağı, sebze ve tahıl"* ağırlıklı beslenme hem kalb krizi riskini azaltmakta, hem de mide ülseri; bağırsak, idrar-yolları, safra kesesi hastalıkları; damarsertliği ve şeker hastalığının da daha az görülmesine sebep olduğu kabul edilmektedir.

* **Zeytinyağı kürü:** Sabah aç karına yarım çorbakaşığı zeytinyağı içilir. Ardından da sıcak *"nane - limon çayı"* içilip 30 dakika kadar sağ tarafa yatılır.

Bu küre 3 hafta devam edilir. Safra kesesi hastalıkları için faydalıdır.

◆ BAHARATLI ZEYTİNYAĞI

Malzeme: 2 bardak sızma zeytinyağı, 3 diş sarmısak, 2 taze biberiye dalı, 1 defne yaprağı, 1 çaykaşığı acı pulbiber, 1 çaykaşığı dâne karabiber.

* Sarmısaklar soyulur, uzunlamasına ortadan 2'ye bölünür. Ortalarındaki yeşil kısımlar bıçak ucuyla çıkartılıp atılır.

* Bütün malzeme koyu renkli bir şişeye konur. Ağzı kapatılır. Serin, karanlık bir yerde 15 gün bekletildikten sonra kullanılır.

▼ KIRMIZIBİBER SALÇASI

5 kilogram kırmızıbiber yıkanır, tepeleri ve çekirdekleri çıkarılır. Kaynamakta olan suya azar azar atılır. Pişenler kepçeyle alınır. Zarları ayrıldıktan sonra süzülmeye bırakılır.

Süzüldükten sonra püre haline getirilir, kalın Amerikan bezinden yapılmış bir torbaya konur, süzülmeye bırakılır.

Torbadan su damlaması bitince, yayvan emaye veya cam bir kaba konur. Bol miktarda deniztuzu konup karıştırılır. Üstü tülbentle örtülür. Koyulaşıncaya kadar Güneş'te bekletilir. Bu sırada, sabah - akşam karıştırılır.

Koyulaştıktan sonra kavanoza konur, üstüne çıkacak kadar zeytinyağı ilave edilir. Ağzı kapatılır.

▼ LAHANA TURŞUSU

1 lahananın sert kısmı çıkarılır. Sonra yaprakları ince ince kıyılır. Üzerine deniztuzu (aksi halde turşu kısa zamanda çürür) serpilir, biraz ovulur. Sonra kavanoza —tıka basa olmamak şartıyla; aksi halde turşu olgunlaş-

madan çürür— konur. Aralarına birkaç tane buğday ve kimyon serpiştirilir.

Kavanoz dolduktan sonra, üstüne temiz bir tahta parçası, onun üstüne de temiz bir taş parçası konur. Üstü örtülür. Serin ve ışık görmeyen bir yerde 2 hafta bekletilir.

* Bu turşunun özelliği su kullanılmadan yapılmasıdır. Turşu, lahananın kendi suyuyla olur. Salatalara katılabilir.

* Turşu; cam kavanoz, porselen kap, toprak küp veya tahta fıçıda kurulmalıdır.

* Lahana turşusundaki sodyum, potasyum, kalsiyum/mineraller metabolizmayı ve kanı olumlu yönde etkiler.

* Lahana turşusundaki ve suyundaki laktik asid bağırsaklardaki mikropları öldürür ve kabızlığı önler.

* Lahana turşusundaki fermentler lifli ve yağlı maddelerin sindirimini kolaylaştırır.

* Gripten sonraki nekahat döneminde her gün lahana turşusu yemek faydalıdır.

* Günde 3 kere 2'şer çorbakaşığı lahana turşusu suyu içilirse, akne ve egzamaya faydalıdır. Her gün 50 gram kadar lahana turşusu yemek yüksek tansiyona faydalı olabilir.

* *Kaptan Cook,* denizde kaldıkları 3 yıl boyunca, 118 tayfasına 60 fıçı lahana turşusu yedirmiştir. Tayfalar böylelikle gerekli olan C vitaminini aldıkları için skorbütten ölmemişlerdir.

◆ SARMISAK TURŞUSU

Malzeme: Yarım kg. sarmısak, 1 bardak sirke, 1 çorbakaşığı deniz tuzu, 2 sap kereviz yaprağı, 3 sap dereotu.

* Sarmısakların kabukları soyulduktan sonra kaynar suya konur. 1 dakika bekletildikten sonra süzülüp, kurulanır. Aralarına kereviz ve dereotu yaprakları konularak kavanoza yerleştirilir. Sirkeye tuz konduktan sonra 1 dakika kadar kaynatılır. Soğuduktan sonra, sarmısakların üstünü örtecek şekilde kavanoza dökülür. Kapağı kapatılır. Serin ve az ışık alan bir yerde 30 gün bekletilir.

* Tek başına yenilebilir, yeşil zeytinle birlikte iyi gider veya salataları süslemekte kullanılır.

▼ SU

En iyi, en sağlıklı su kaynak ya da yağmur suyudur. Eskiler (dedem, ninem ve onlar hayattayken ben), Mart - Nisan aylarında temiz kaplara topladıkları yağmursuyunu şişelere doldurup içer, bunun şifâlı olduğunu söylerlerdi. Ancak onlar ve ben yağmursuyunda değerli kimyasal elemanlar olduğunu bilmiyorduk.

İçilen suyun kalitesi, kandaki bioelektronik değerlerin bozulmasında önemli derecede rol oynar. İçme suyuna konulan klor, suyu alkaliye dönüştürmek için yeterlidir.

* Genellikle, yemek sırasında su içilmemelidir. İçilirse, sindirim özsuyu yoğunluğunu yitirir, sindirim güçleşir ve dolayısıyla midede şişkinlik meydana gelir

* Günlük içilecek su miktarı *en az 8 bardak* olmalıdır. En faydalısı, sabah kahvaltısından önceki 30 dakikalık süre içinde 3-4 bardak; öğle yemeğinden önceki 30 dakikalık süre içinde 3-4 bardak; saat 17-18 arasında ise 3-4 bardak su içmektir.

BAHARAT ve GÜZEL KOKULU BİTKİLER İLE İYİ GİDEN YİYECEKLER

Bakla: Maydanoz, dereotu, kekik, adaçayı.

Beyaz peynir: Dâne kimyon, kişniş, sarmısak, kırmızıbiber, karabiber, maydanoz, dereotu.

Bezelye: Maydanoz, dereotu, kekik, nane, adaçayı.

Çorbalar: Maydanoz, kekik, nane, defne, fesleğen, mercanköşk.

Domates salatası: Taze soğan, sarmısak, maydanoz, reyhan, adaçayı, karabiber, kekik, fesleğen, mercanköşk.

Elma kompostosu/ Pişmiş elma: Tarçın, karanfil, vanilya, yenibahar.

Havuç: Maydanoz, dereotu, taze soğan, sarmısak, mercanköşk.

Hamur işleri: Maydanoz, dereotu, kekik, nane, kırmızıbiber, karabiber, yenibahar.

Ispanak: Reyhan, nane, sarmısak, tarhun.

Kabak: Maydanoz, fesleğen, dereotu, taze soğan.

Karnabahar: Maydanoz, dereotu, küçükhindistancevizi.

Kereviz: Maydanoz, dereotu, kekik, fesleğen, defne.

Kuru fasulye: Kırmızıbiber, soğan, adaçayı, sumak, kimyon.

Lahana: Kekik, kimyon.

Lahana turşusu: Ardıç meyvesi.

Marul: Fesleğen, maydanoz, dereotu, kekik, nane.

Mercimek: Sarmısak, soğan, kekik, nane, defne, küçükhindistancevizi.

Nohut: Soğan, sarmısak, kereviz tohumu.

Mısır: Reyhan, fesleğen.

Patates salatası: Maydanoz, taze soğan, dereotu, mercanköşk.

Patates püresi: Küçükhindistancevizi.

Pirinç (tatlılarda): Tarçın, karanfil, vanilya, yenibahar, küçükhindistancevizi.

Pirinç (tuzlularda): Kekik, maydanoz, dereotu, nane, yenibahar, tarhun, safran, köri.

Salatalar: Dereotu, maydanoz, soğan, sarmısak, kekik, nane, kereviz tohumu, reyhan, tarhun, sumak.

Salatalık / Hıyar: Kekik, kereviz tohumu, dereotu, nane.

Sebze suları: Kereviz tohumu, kekik, defne, maydanoz kökü, soğan.

Soslar: Kırmızıbiber, yenibahar, tarhun, kekik, defne, karabiber, nane, kereviz tohumu, kişniş, safran, mercanköşk, köri, küçükhindistancevizi

Sufleler: Küçük hindistancevizi, karabiber.

Tatlılar / Kekler: Tarçın, karanfil, yenibahar, dereotu tohumu, küçükhindistancevizi, zencefil, vanilya, kâkûle, kakao.

Yerelması: Kekik, maydanoz, dereotu.

♥

İstenmeyen aş
ya karın ağrıtır,
ya baş ağrıtır.
Türk Atasözü

HANGİ BAHARAT NE İLE İYİ GİDER?

Adaçayı: Çorba, yemek sosu, salata (taze adaçayı), salata sosu (taze adaçayı), taze sebze yemekleri, et, balık, kümes hayvanları, dolma, turşu, sirke, çay.

Anason tohumu: Ekmek, pide, galete, taze sebze yemekleri, balık, puding, kremalı tatlılar, kek, pasta, bisküvi.

Ardıç dânesi: Çorba, et, sirke, turşu.

Aspir: Yemek sosu, salata, salata sosu.

Biberiye: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, taze sebze yemekleri, yumurtalı yiyecekler, et, balık, kümes hayvanları.

Çemen: Salata, salata sosu.

Çörekotu: Ekmek, pide, börek.

Defne: Çorba, yemek sosu, kuru sebze yemekleri, taze sebze yemekleri, et, balık, kümes hayvanları, çay.

Demirhindi: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, sirke, turşu.

Dereotu tohumu: Çorba, salata sosu, ekmek, pide, çerez, meze, taze sebzeli yemekler, pirinç yemekleri, hamur işleri, yumurtalı yiyecekler, et, sirke, turşu, sütlü tatlılar, kek, pasta, bisküvi.

Dereotu taze yaprakları: Dolmalar, kabak, bakla, enginar, bezelye, havuç yemekleri, deniz ürünü salatası, beyaz peynir.

* Genellikle kekik konulan yemeklerde ve özellikle domatesli soslarda, yeşil ve domatesli çiğ salatalarda iyi gider.

Fesleğen: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, et, balık.

Hardal tohumu: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, et, balık.

Haşhaş tohumu: Yemek sosu, salata, salata sosu, ekmek, pide, kek, pasta, bisküvi.

Kâkûle: Ekmek, pide, kek, pasta, bisküvi, kahve.

Karabiber: Yemek sosu, salata, salata sosu, yumurtalı yiyecekler, et, balık, kümes hayvanları, dolma.

Karanfil: Çorba, et, kek, pasta, bisküvi, çay.

Kekik: Çorba, yemek sosu, taze sebze yemekleri, yumurtalı yiyecekler, et, balık, kümes hayvanları, çay.

* Siyah zeytine tad vermek için genellikle kırmızı pulbiberle birlikte kullanılır.

Kereviz tohumu: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, kuru sebze yemekleri, et.

Kırmızıbiber: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, kuru sebze yemekleri, pirinç, hamur işleri, et.

Kimyon: Çorba, yemek sosu, taze sebze yemekleri, et, dolma.

Kişniş: Taze sebze yemekleri, kümes hayvanları, dolma, kek, pasta, bisküvi.

Küçükhindistancevizi: Çorba, yemek sosu, kuru sebze yemekleri, yumurtalı yiyecekler, balık, kümes hayvanları, dolma, kek, pasta, bisküvi, reçel, marmelat.

Limon (taze): Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, et, balık, kek, pasta, bisküvi, çay.

Maydanoz (taze): Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, taze sebze yemekleri, yumurtalı yiyecekler, et, balık, kümes hayvanları.

Mercanköşk: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, kuru sebze yemekleri, taze sebze yemekleri, et, balık, çay.

Nane: Çorba, yemek sosu, salata, salata sosu, taze sebze yemekleri, cacık, bulgur pilavı, çay.

Rezene: Çorba, yemek sosu, taze sebze yemekleri, et, balık, kümes hayvanları.

Roka (taze): Salata, salata sosu, çerez, meze.

Safran: Çorba, yemek sosu, pirinçli yemekler, hamur işleri, kümes hayvanları, sütlü tatlılar.

Sarmısak: Çorba, yemek sosu, taze sebze yemekleri, et, balık.

Sater: Çorba, kuru sebze yemekleri, et, balık.

Soğan: Çorba, salata, kuru sebze yemekleri, taze sebze yemekleri, yumurtalı yiyecekler, dolma.

* Balık ve salatalarda taze soğan daha iyi gider.

Sumak: Çorba, salata, salata sosu, taze sebze yemekleri, et.

Susam: Salta, salata sosu, ekmek, pide, simit, puding, kremalı tatlılar, kek, pasta, bisküvi.

Tarçın: Yemek sosu, pirinç, hamurişleri, et, kremalı tatlılar, kek, pasta, bisküvi.

Tarhun: Yemek sosu, salata, salata sosu, yumurtalı yiyecekler, kümes hayvanları, sirke, turşu.

Tere (taze): Yemek sosu, salata, salata sosu, çerez, meze.

Turp: Yemek sosu, salata, salata sosu, çerez, meze.

Vanilya: Puding, kremalı tatlılar, sütlü tatlılar, kek, pasta, bisküvi.

Yenibahar: Yemek sosu, et, dolma, kek, pasta, bisküvi.

Zencefil: Çorba, salata, salata sosu, taze sebze yemekleri, pirinç yemekleri, hamur işleri, et, kek, pasta, bisküvi, çay.

Zerdeçal: Çorba, taze sebze yemekleri, et, balık, kümes hayvanları.

♥

Ana rahminden geldik pazara
Bir kefen aldık döndük mezara,
Yûnus Emre

RAKAMLAR NE DİYOR ?
Remil, Cifr, Simîyâ, Ebced Hesabı ilk defa bu kitapta anlatıldı ve nasıl uygulanacağı öğretildi.

• Günlük, aylık ve yıllık talihiniz hakkında nasıl bulursunuz ?
• Hangi mesleklerde başarılı olabilirsiniz ?
• Kiminle evlenirseniz mutlu olursunuz ?
• Esrarengiz Fal Yöntemleri, geleceğini merak edenlerin mutlaka okumaları gereken ilginç bir kitap

BAHARATLI YEMEKLER ve İÇECEKLER

☞ **Hatırlatma!** Etnik yemekler başka bir ülkede hazırlandığı zaman, kesinlikle ülkesindeki lezzeti vermiyor. Çünkü her şey, hatta usta bile aynı olsa, en azından kullanılan *"su"* aynı değil!

☆ SOĞAN ÇORBASI

Malzeme: 4 subardağı etsuyu, 8 kuru soğan, 2 tane kesme şeker, 2 çorbakaşığı sıvıyağ, rendelenmiş kaşarpeyniri.

Hazırlanışı: Soğanlar ince halkalar şeklinde doğranır. Sıvı yağda, içine şekerleri de koyduktan sonra hafifçe öldürülür. Sonra üzerine et suyu dökülür. Kısık ateşte, kıvamına gelinceye kadar pişirilir.

* Servisten önce üzerine rendelenmiş kaşar peyniri veya krema konulabilir.

☞ **Hatırlatma:** Günde en az 2 öğün soğan çorbası içmenin kalbe, migrene ve egzamaya faydalı olduğu söyleniyor.

☆ SOĞANLI YAHNİ

Malzeme: 600 gram kuşbaşı koyun eti, yarım kilogram arpacık soğanı, 3 çorbakaşığı sıvıyağ, 2 domates, 1 tatlı kaşığı yenibahar, tarçın, karabiber, tuz, 2 bardak su.

Hazırlanışı: Etler; yağda, suyunu çekinceye kadar karıştırılarak kavrulur. Sonra, doğranmış soğanlar ilave edilir. Pembeleşinceye kadar karıştıra karıştıra pişirilir.

* Kabukları soyulduktan sonra doğranmış domatesler, yenibahar, tarçın ve tuz konup karıştırılır. 2 bardak sıcak su ilave edelir. Tencerenin kapağı kapatılır. Etler iyice pişinceye kadar orta hararetli ateşte pişirilir.

☆ KOLAY SOĞAN YEMEĞİ

Malzeme: 5 domates, 6 soğan, 7 çarliston biber, 1 bardak su, sıvıyağ, tuz, kırmızıbiber.

Hazırlanışı: Soğanlar soyulur, ortadan 2'ye kesilir. İri halkalar şeklinde doğranır, sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurulur.

* Domateslerin kabukları soyulur, küp şeklinde; biberler ince ince doğranır. Domates ile biberler soğanın bulunduğu tencereye konur. 1 bardak su; tuz ve kırmızıbiber eklenir. Orta ateşte 20 dakika kadar pişirilir.

☆ LAHANA ÇORBASI

Malzeme: 1 lahana, 6 kuru soğan, 1 demet taze soğan, 2 dolmalık biber, 4 kereviz, 6 havuç, 450 gram teze fasulye, 1 kg. kabukları soyulmuş domates, yarım demet taze maydanoz, 1 demet dereotu, etsuyu, tuz, karabiber.

Hazırlanışı: Sebzelerin hepsi küçük küçük doğrandıktan sonra tencereye konur. Sebzelerin üstüne çıkacak kadar su ilave edilir. Gerektiği kadar tuz ve yarım çaykaşığı karabiber konur. Tencerenin kapağı kapatıldıktan sonra hızlı ateşte 10 dakika kaynatılır. Sonra ateş kısılır, sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirilir.

☆ HİND USULÜ SEBZE ÇORBASI

Malzeme: Çorba için: 6 subardağı su (veya sebze suyu), 4.5 subardağı süt, 1 kg.

havuç, 1 kg. pırasa, 3 çorbakaşığı zeytinyağı, 4 diş sarmısak, 1 çorbakaşığı garam masala, tuz, karabiber.

Garnitür için: 6 çorbakaşığı süzme yoğurt, 1 tatlıkaşığı kuru nane, 1 çorbakaşığı kıyılmış yeşil soğan, 1 çorbakaşığı kıyılmış kişniş.

Hazırlanışı: Fırın 200 dereceye ayarlanır. Temizlenmiş havuç ince ince dilimlenir. Pırasalar kalın dilimler halinde doğranır.

* Havuclar ve pırasalar fırın kalıbına dizilir. Sarmısak, garam masala, 3 çorbakaşığı su, az tuz ve az karabiber eklenir. Fırına konur. Sebzeler yumuşayıncaya kadar yaklaşık 45 dakika pişirilir.

* Bu sırada, garnitür malzemeleri bir kapta karıştırılarak bekletilir.

* Fırından alınan sebzeler geniş bir tencereye boşaltılır. Üzerine sebze suyu ve süt ilave edilir. 15 dakika pişirilir. Ateşten alındıktan sonra blenderden geçirilir.

* Ilıdıktan sonra kaselere bölüştürülür.

* Kaselere garnitürden birer kaşık dökülür. Üzeri kıyılmış yeşil soğan saplarıyla süslenir.

☆ HİND USULÜ SALATA

Malzeme: Hindibâ, tere, suteresi, ıspanak, hıyar, yeşilbiber, lahana, kırmızı lahana, kara lahana, havuç, turp, domates, şalgam, soğan, sarmısak, yabanî sarmısak, yeşil bezelye.

Sosu: 4 limon, 4 tatlıkaşığı tuz, 4 çorba kaşığı bal, 2 çorbakaşığı tozşeker, 1 tatlıkaşığı kırmızıbiber.

Hazırlanışı: Salata malzemesinden istenilen miktarda alınır. Doğranır. Üzerine, iyice karıştırılmış sosu dökülür.

☆ KIRMIZIBİBER ve ZENCEFİLLİ TAVUK

Malzeme: 3 tavuk budu, 1 subardağı su, 2 soğan, 2.5 cm. boyunda soyulmuş taze zencefil, 2 diş sarmısak, 4 etli kırmızıbiber, 1.5 çay fincanı ayçiçek yağı, 8 tane yeşil kâkûle, 1 çaykaşığı kırmızı pulbiber, 1 çaykaşığı dövülmüş kuru kırmızı çilibiberi, 1 ince kıyılmış taze kırmızı çili biberi, tuz, karabiber.

Garnitür için: Taze kişniş, taze nane.

Hazırlanışı: Soğan ortadan ikiye kesilir. 2 kırmızıbiberin çekirdekli kısımları çıkarıldıktan sonra ince şeritler halinde kesilir.

* Blenderde soğan, zencefil, kırmızıbiber, sarmısak ve 1 bardak su karıştırılır.

* Yağın yarısı geniş bir tencerede ısıtılır. Kâkûle ilave edilip 1 dakika kadar kavrulur. Üzerine pulbiber ve soğanlı karışım dökülür. Devamlı karıştırarak 10 dakika kadar pişirilir.

* Sonra tavuk budları ile çili biberleri eklenir. Kısık ateşte, kapağı kapalı olarak, budlar pişinceye kadar pişirilir.

* Kalan kırmızı etli biberler fırında/ elektrikli ızgarada 5 dakika kadar iki taraflı olarak közlenir. Sonra kabukları soyulup çekirdekli kısımları çıkartılır. Kalın şeritler halinde doğrandıktan sonra budların üzerine dökülür. Tuz ile karabiber serpilir.

* Taze kişniş ve nane ile süslenir.

☆ LAVANTALI BONFİLE

Malzeme: 1.5 kg. bonfile, 1/4 çaykaşığı tarçın, 1/4 çaykaşığı küçükhindistancevizi, 1/4 çaykaşığı köri, 5 çorbakaşığı bal, 2 çorbakaşığı lavanta, 2 taze soğan, 1 havuç, 1 kereviz sapı, 1 bardak üzüm sirkesi, 2 bardak su, tuz, biber.

Hazırlanışı: Bonfile'nin kemikleri ve küçük parçaları ayrılır. Diğer parçalar alüminyum folyoya sarılır. Fırında 45 dakika pişirilir.

* Bu sırada tarçın, küçükhindistancevizi, köri karıştırılır.

* Lavanta ile bal karıştırılıp hafifçe ısıtılır. Sonra tarçınlı karışıma dökülüp karıştırılır.

* Kemikler ve küçük parçalar yağda kızartılır. Üzerine su, sirke, doğranmış havuç, kereviz sapı ve taze soğan konur. 15 dakika kadar kaynatılır. Sonra tuz ve biber serpilir. 10 dakika kadar hafif ateşte pişirilir.

* Servis tabağına konulan bonfilenin üzerine dökülüp servis yapılır.

☆ BAHARATLI KUZU GÜVEÇ

Malzeme: 4 çorba kaşığı ayçiçek yağı, 900 gr. yağsız kuzu eti, 1.5 su bardağı kavrulmuş badem (veya ceviz), 3 çorbakaşığı susam, 5 cm. boyunda soyulmuş taze zencefil, 3 diş sarmısak, 5 kurusoğan, 1 limonun suyu, 1 çaykaşığı kimyon, 1 çaykaşığı kuru kişniş, yarım çaykaşığı zerdeçal, 6 tane kâküle, 2 tarçın çubuğu (veya 1 çay kaşığı tarçın), 2 subardağı yoğurt, 1 kase krema, 1 çorbakaşığı kavrulmuş susam, 3 subardağı su, tuz, karabiber.

Hazırlanışı: Güvece 2 çorbakaşığı yağ konur, hafifçe ısıtılır. Sonra küp şeklindeki doğranmış etler ilave edilip hafifçe kavrulur.

* Blendere zencefil, sarmısak, ortadan ikiye kesilmiş 3 adet soğan, susamın yarısı, badem ve limon suyu konur. Koyu bir sos haline getirilir. Kavrulmakta olan ete 2 çorbakaşığı yağ daha eklenir. Nar gibi kızarıncaya kadar kısık ateşte karıştırarak kavurulur. Sonra kalan baharatın hepsi eklenip 1 dakika daha

pişirilir. Sonra 2 subardağı yoğurt, 3 subardağı su, hazırlanan sos, tuz ve karabiber eklenir. Kapağı kapalı olarak etler yumuşayıncaya kadar pişirilir. Gerekiyorsa yine tuz ve karabiber konur.

* Kalan 2 kurusoğan ince ince dilimlenip kavrulur, sonra etin üzerine dökülür. Üstüne de kalan susam serpilir.

* Krema iyice çırpılır. Gezdirerek üzerine dökülür.

☆ MANTARLI AROMATİK PİLAV

Malzeme: 2 subardağı basmati pirinç, 3.5 subardağı su, 225 gr. mantar, 1.5 çayfincanı ayçiçek yağı, 8 tane kâküle, 2 tarçın çubuğu (veya 1 çaykaşığı tarçın), 8 diş karanfil, 2 defne yaprağı, tuz.

Hazırlanışı: Pirinç yıkanıp süzülür. Dane dane olması ve kuruması için tepsiye yayılıp bekletilir.

* Geniş bir tencerede yağ ısıtılır. Sonra dilimlenmiş mantarlar ilave edilir. Hafifçe sote edip baharat ve defne yaprakları eklenir. 1 dakika kadar pişirillir. Sonra pirinç, 1 çaykaşığı tuz ve 3.5 subardağı su ilave edilir. Yüksek ateşte pişirilir. Kaynamaya başlayınca ateş kısılır, suyunu çekinceye kadar pişirilir.

* Piştikten sonra ateşten alınır. Üzeri bir kâğıtla örtülür. 5 dakika kadar kapağı kapalı olarak demlendirilir.

☆ BAHARATLI ISPANAK SALATASI

Malzeme: 200 gr. ıspanak, 1 kase ayıklanmış ceviz içi, 1 çorbakaşığı kişniş tohumu, 1 çaykaşığı kimyon tohumu, 2 limonun suyu, 3 çorbakaşığı sızma zeytinyağı, tuz, karabiber.

Hazırlanışı: Cevizler küçük parçalara bölündükten sonra tavaya konulur. Orta ateşte 2 dakika kadar kavrulur. Soğuduktan sonra havanda dövülür.

* Aynı tavada baharatın hepsi hafifçe kavrulur, ancak yakmamaya özen gösterilir. Sonra, un haline gelinceye kadar havanda dövülür. Sonra kaseye boşaltılır. Üzerine limonsuyu ve zeytinyağı ilave edilir. İyice karıştırıldıktan sonra cevizlerin üzerine dökülür. İyice harmanlanır.

* Yıkanmış ıspanaklar iri iri doğrandıktan sonra servis tabağına özenle yayılır. Sonra baharatlı karışım üzerine gezdirilir. İyice harmanlandıktan sonra hemen servis yapılır.

☆ ACILI PİRİNÇ

Malzeme: 2 subardağı Amerikan pirinci, 1 çorbakaşığı soyayağı, 1 kuru soğan, 1 demet taze tere, 2 diş sarmısak, 1 acı biber, tavuk suyu.

Hazırlanışı: Pirinç, tavuk suyunda haşlanır. Soyayağı geniş bir tavada kızdırılır. İçine doğranmış tere, acı biber ve kıyılmış sarmısak ilave edilir. 3 dakika kadar karıştırılarak pişirilir.

☆ TARÇINLI KÖFTE

Malzeme: 1.5 subardağı Amerikan pirinci, 400 gr. orta yağlı dana kıyması, 3 diş dövülmüş sarmısak, 1 domates, 1 limon, 1 çaykaşığı kimyon, 1 çaykaşığı tarçın, 5 tane karanfil, 1 göbek marul, 6 çorbakaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber.

Hazırlanışı: Pirinçle pilav yapılır.

* Kıymaya sarmısak, karabiber, kimyon

ve tuz konur. İyice yoğurulur. Sonra ceviz iriliğinde parçalar koparılır. Avuç içinde yassılaştırılır.

* Köfteler zeytinyağına batırıldıktan sonra ızgaraya dizilir. İki tarafı da pişirilir.

* Pişen köfteler servis tabağına dizilir.

* Kaseye yarım limonun suyu ile zeytinyağı konur. Tarçın ile karanfil karıştırılır.

* Kalan limon ve domates dilimlenir. Marul doğranır. Köfteler bu malzemeyle süslenir.

* Üzerine tarçınlı sos gezdirilir.

* Sıcak pilavla birlikte servis yapılır.

☆ BAHARATLI MERCİMEK

Malzeme: 250 gr. mercimek, 1 adet orta boy doğranmış soğan, 3 çorbakaşığı sıvı yağ (veya tereyağı), 1 diş sarmısak, 1 tatlıkaşığı toz kişniş, yarım tatlıkaşığı kimyon, yarım tatlıkaşığı zencefil, 1 çaykaşığı kırmızıbiber, 1 çaykaşığı zerdeçal, 2 yumurta, tuz.

Hazırlanışı: Doğranmış soğan yağda hafifçe öldürülür. Sonra, ezilmiş sarmısakla baharat konur.

* Islatılmış mercimek süzüldükten sonra ilave edilir. Tahta kaşıkla karıştırılır, sıcak su ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılır. Arasıra karıştırılarak mercimek yumuşayıncaya kadar pişirilir. Sonra tuzu atılır. Gerekirse biraz daha baharat katılır. Servis tabağına konur. Üzeri dilimlenmiş lop yumurta ile süslenir.

☆ BEYAZ PEYNİR SALATASI

Malzeme: 50 gr. beyaz peynir, 1 tutam taze nane, 4 gram kimyon, 1 domates, 1 çaykaşığı çili biberi.

Hazırlanışı: Peynir ve domates küçük küçük dilimlenir. Üzerine doğranmış nane, kimyon ve çili biberi konur. İyice karıştırılır.

* Servis tabağına, göze hoş gelecek şekilde yerleştirilir.

☆ SUSAMLI BROKOLİ SALATASI

Malzeme: 400 gram brokoli, 100 gram Amerikan pirinci, 100 gram domates, 2 yeşilbiber, 2 yumurta, 3 çorbakaşığı sirke, 4 çorbakaşığı soyayağı, 1 çaykaşığı hardal, 2 çorbakaşığı susam, 2 yumurta, tuz.

Hazırlanışı: Yumurtalar 10 dakika kadar haşlanır. Kabukları soyulup soğuması beklenir. Sonra küçük küçük kesilir.

* Pirinç haşlanır. Brokoli küçük parçalara ayrılır. Tuzlu suda 7 dakika kadar pişirilir. Sonra soğuk sudan geçirilir.

* Domatesler dilimlenir, biberler doğranır.

* Sirke, soyayağı, karabiber, hardal ve tuz bir kabın içinde karıştırılır.

* Brokoli, yumurta, domates, biber ve haşlanmış pirinç servis tabağına konur. Üzerine sirkeli karışım gezdirilir.

* Susamlar tavada hafifçe kavrulduktan sonra üzerine serpilip servis yapılır.

☆ KARIŞIK SALATA

Malzeme: 1 diş sarmısak, 1 fincan ufak parçalar halinde elle koparılmış ıspanak, elle koparılmış yarım marulun yaprakları, yarım fincan ince doğranmış kereviz, dörtte bir fincan ince halkalar halinde doğranmış soğan, ince doğranmış yarım hıyar, 1.5 fincan çiçekleri küçük küçük koparılmış karnabahar, ya-

rım fincan ince doğranmış roka, halka halka doğranmış 6 küçük kırmızı turp, dilimlenmiş 2 tane domates, halka halka doğranmış 1 yeşilbiber, rendelenmiş veya çok ince doğranmış 1 havuç, 3 çorbakaşığı elma sirkesi (veya limon suyu), 3 çorbakaşığı zeytinyağı, 1 çorbakaşığı tahin; istenildiği kadar maydanoz, reyhan, kekik, dereotu.

Hazırlanışı: Salata kabı sarmısakla ovulur. Sebzelerin hepsi yıkandıktan sonra bezle kurutulur. Kokulu otlar hariç bütün malzeme karıştırılır.

* Zeytinyağı ile tahin karıştırılır. Salatanın üzerine dökülüp iyice karıştırılır. Sonra limon suyu, tuz konup yine karıştırılır. Kokulu otlar eklendikten sonra servis yapılır.

☆ BAHARATLI ZEYTİN

Malzeme: 250 gr. salamura çiziksiz iri yeşil zeytin, yarım tutam kekik, yarım çaykaşığı mercanköşk, 1 çaykaşığı kıyılmış taze biberiye, 1 defne yaprağı, 1 çaykaşığı rezene tohumu, 1 çaykaşığı kimyon, 1 çaykaşığı kıyılmış acı kırmızıbiber, 2 diş ezilmiş sarmısak, zeytinyağı.

Hazırlanışı: Zeytinlerin hepsine dört çizik atılır. Geniş; bir kaseye konur. Üzerine diğer malzemeler — zeytinyağı hariç — ilave edilir. İyice karıştırılır. Sonra kavanoza doldurulur. Üzerine çıkacak kadar zeytinyağı ilave edilir.

* Her gün 1-2 kere kananoz sallanarak 3 gün bekletilir.

☆ BABAGANNUŞ

Malzeme: 1 patlıcan, 2 diş sarmısak, 2 çorbakaşığı tahin, 1 çorbakaşığı limonsuyu, 2

çorbakaşığı zeytinyağı, 2 çorbakaşığı yoğurt, 1/2 çaykaşığı tuz.

Hazırlanışı: Patlıcan közlendikten sonra, ince akan su altında, bıçak yardımıyla veya elle kabukları soyulur, sapı atılır. Mutfak robotunda veya çatalla ezilerek püre haline getirilir. Üzerine; ezilmiş sarmısak, tahin, limonsuyu ve yoğurt ilave edilip, iyice karıştırılır.

* Servis tabağına konulduktan sonra üzerine zeytinyağı gezdirilir.

* Zeytin, pulbiber veya maydahnoz ile süslenebilir.

☆ TERELİ ÇEREZ

Malzeme: 1 demet doğranmış tere, 1 tane ekşi elma (veya ayva), 1 tatlıkaşığı sumak, zeytinyağı, limon suyu.

Hazırlanışı: Elmalar minik dikdörtgenler şeklinde doğranır. Geniş bir kaba konur.

* Diğer malzeme ilave edilir. İyice karıştırılıp servis yapılır.

☆ KİŞNİŞLİ DOMATES

Domates 2'ye bölünür. Izgarada pişirilir. Dilimlerin üzerine kişniş ile az dövülmüş karabiber serpilir.

* Yemeklerle ve çerezlerle iyi gider.

☆ KARABİBERLİ YUMURTA

Alakok yumurtanın üzerine iri çekilmiş karabiber serpiştirilirse, leziz olur.

☆ TARÇINLI ELMA

Malzeme: 2 çorbakaşığı zeytinyağı, 2 çorbakaşığı tereyağı, 6 tane golden elma, 3 çorbakaşığı esmer şeker, 2 çaykaşığı toz tarçın.

Garnitür için: 6 tane hazır beze.

Hazırlanışı: Elmalar soyulur. Herbiri 8'e bölünür. Çekirdekli kısımları alınır.

* Tavaya zeytinyağı ile tereyağı konup ısıtılır. Sonra elma dilimleri konur. Orta ateşte yumuşayıncaya kadar çevrilerek kızartılır.

* Pişmeden az önce üzerine şeker ile tarçın serpilip karıştırılır, tava ateşten alınır.

* Elmalar ılıdıktan sonra servis tabaklarına dizilir. Üzerlerine tavada kalan pişme suyu gezdirilir. Her tabağa 1 tane beze konulur. Krema ile servis yapılabilir.

☆ BAHARATLI ELMA ÇAYI

Malzeme: 1 elma, 1 çaykaşığı karanfil, 2 dâne kâkûle, 2 küçük parça kök zencefil, 1 çubuk tarçın, 2 subardağı su.

Hazırlanışı: Elmanın çekirdekleri çıkarılır. Kabukları soyulmadan dilimlenir.

* Tencereye su konur. İçine elma, karanfil, kâkûle, zencefil ve tarçın ilave edilir. Kaynatılır. Kaynamaya başladığı zaman ateşten alınır. 2-3 dakika demlendirildikten sonra süzülür. Sıcak servis yapılır.

☞ **Dikkat!** Elma çayı fazla bekletilirse acılaşır. Çayın yanında kuru üzüm, incir veya erik alınabilir.

☆ ZENCEFİLLİ LİMONATA

Malzeme: 5 limonun suyu, 5 limonun kabuğu, 4 dal nane, 1 çorbakaşığı bal, 1 çaykaşığı zencefil, 5 bardak su.

Hazırlanışı: Robota limonların kabuğu, nane ve bal konup karıştırılır.

* Üzerine limonların suyu ve zencefil ilave edilip karıştırılır.

* Sonra tülbentten geçirerek süzülür. 5 bardak su ilave edilir. Soğuk servis yapılır.

☆ SOĞUK MEYVE ÇAYI

Malzeme: 4 subardağı su, 1 çorbakaşığı karışık meyve çayı, 1 tane çubuk tarçın, 1 çaykaşığı karanfil, 1 çorbakaşığı bal, buz.

Hazırlanışı: Bütün malzeme suya konur. Bir taşım kaynatılır. Soğuduktan sonra buzla servis yapılır.

☆ DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

Malzeme: 175 gr. demirhindi, 375 gr. tozşeker, 6 bardak su.

Hazırlanışı: Demirhindi küçük parçalara ayrılır. İçinde su olan tencereye konur. Su, yarıya ininceye kadar hafif ateşte kaynatılır.

* Sonra şeker katılır. 3 dakika daha kaynatıldıktan sonra ateşten alınır. Soğuduktan sonra süzgeçten geçirilir. Soğuk içilir.

☆ KÂKÛLELİ KAHVE

Malzeme: 1 fincan su, 1 tatlıkaşığı kahve, 1 çaykaşığı şeker, 1 tane ezilmiş kâküle.

Hazırlanışı: Cezveye su konur. Kahve ile şeker ilave edilip karıştırılır. Bir taşım kaynattıktan sonra kâküle konur. Karıştıra karıştıra kaynatılır. Köpürünce ateşten alınır. Köpük çöker çökmez tekrar ateşe konur. Köpürünce alınır. Son işlem bir kere daha yapılır. Sonra fincana azar azar boşaltılır.

* Telvesi biraz dibe çöktükten sonra içilir.

♥

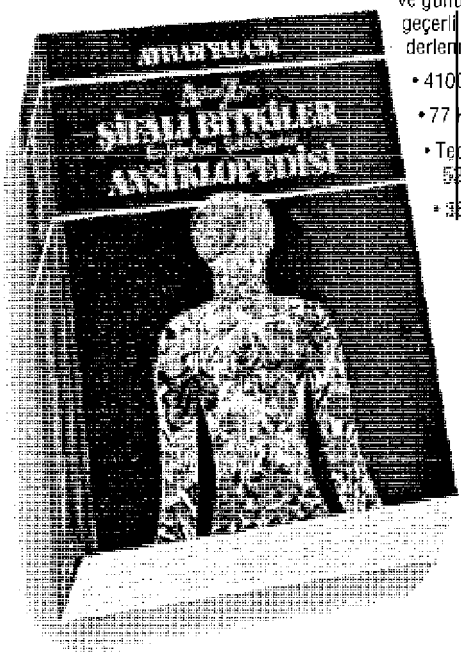
Gönül ne kahve ister ne kahvehâne,
gönül ahbâb ister, kahve bâhane.
Lâedri

BAHARAT ALBÜMÜ

704 Sayfa, 1. Hamur kâğıt, 94 Adet renkli şifâlı bitki resmi.

Bu kitapta;

• 368 hastalık tanımlanmış; şifâlı bitkilerle, şifâlı sularla tedavileri ve günümüzde de geçerli olan öneriler derlenmiştir.



• 4100 Reçete,

• 77 Kaplıca ve İçme,

• Tedavide kullanılan 52 madde,

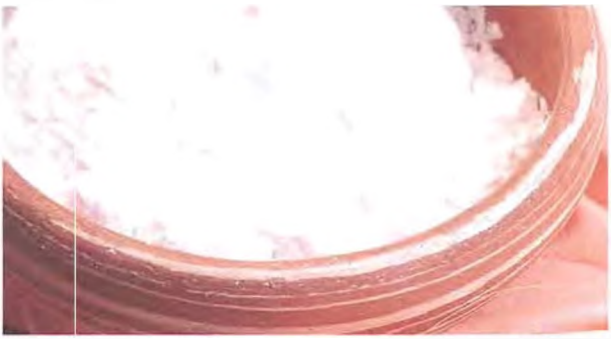
• 330 Bitki vardır,

Sadc pirinc zerde olmaz
Bal gerekdür kazana
Baba malı tez tükenir
Evlad gerek kazana

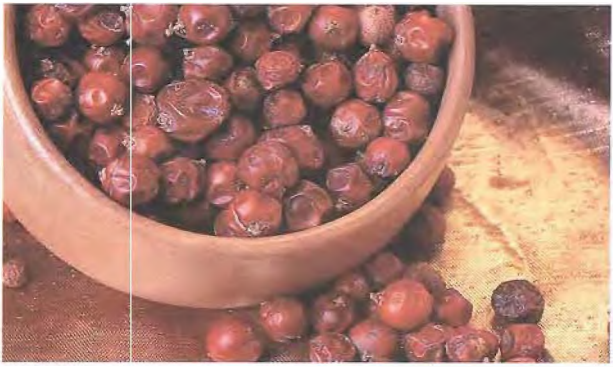
Yûnus Emre

ADAÇAYI *Salvia officinalis*

ANASON *Pimpinella anisum*



ARAROT *Maranta arundinaceae*



ARDIÇ *Juniperus communis*

ARNAVUTBİBERİ *Capsicum frutescents*

ASPİR *Carthamus tinctorius*

BİBERİYE *Rosmarinus officinalis*

BESBÂSE *Macis / Muskat*

KÜÇÜKHİNDİSTANCEVİZİ *Myristica Frangrans*

DEMİRHİNDİ Tamarindus indica

MAHLEP Cerasus mahaleb

KİMYON *Cuminum cyminum*

ÇÖREKOTU

Nigella sativa

DEFNE

Laurus nobilis

DEREOTU

Anethum graveolens

FESLEĞEN *Ocimum basilicum*

HAVLICAN *Alpina officinarum*

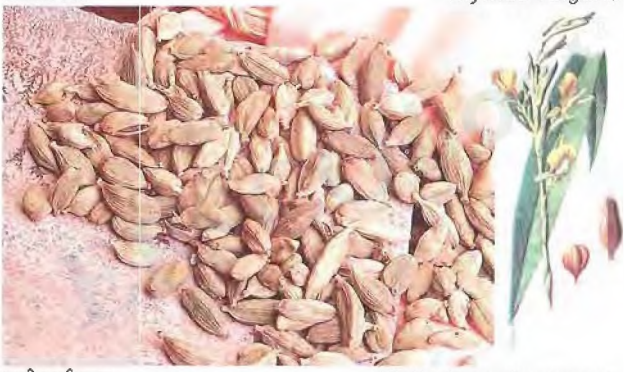
MURT / YABAN MERSİNİ *Myrtus communis*

HARDAL *Sinapsis alba*

HAŞHAŞ

Haşhaş / *Papaver somniferum glabrum*

KEKİK *Thymus vulgaris*



KÂKÛLE *Elettaria cardamomum*

KİŞNİŞ *Coriandrum sativum*

KIRMIZIBİBER *Capsicum annuum*

KARABİBER *Piper nigrum*

KREMTARTAR *Potassi bitartras*

KARANFİL Karanfillağacı / *Eugenia caryophllus*

LİMON *Citrus limonum*

MAYDANOZ *Petroselinum sativum*

MERCANKÖŞK *Origanum majorana*

NANE *Mentha piperita*

REZENE Râziyâne / *Foneiculum vulgare*

ROKA *Eruca sativa*

SAFRAN *Crocus sativus*

SARMISAK *Allium sativum*

SOĞAN *Allium cepa*

SATER *Satureia hortensis*

SUMAK *Rhus coriaria*

TEREOTU *Lepidium sativum*

YENIBAHAR *Pimenta officinalis*

SUSAM *Sesamum indicum*

TARÇIN

Tarçın / *Cinnamomum zeylanicun,*

TARHUN *Artemisia dracunculus*

VANİLYA *Vanilla planifolia*

ZENCEFİL *Zingiber officinale roscoe*

ZERDEÇAL *Curcuma langa*

POPÜLER OTLAR

ABDESTBOZANOTU /Çakırdikeni, Gerendikeni, Poterium sanguisorba, (Rosacea)

Dikenli bir çalıdır. Boyu 75 cm. veya daha uzundur. Ege ve Akdeniz kıyılarında yaygındır. Halk arasında basur ve şeker hastalıklarında kullanılır. Tazesi salata olarak yenir.

AFŞAROTU /Meyhaneci otu, Çobandüdüğü, Asarum europaeum, (Aristolochiaceae)

Çokyıllık, rizomlu, otsu bir bitkidir. Çiçeklerinin iç kısmı esmer - kırmızı renktedir. Halk arasında toprak altı kısmı kusturucu ve balgam söktürücü olarak kullanılır. Bursa çevresinde, güzel koku vermesi için çeyiz sandıklarına konur. Ağızdaki içki kokusunu gizlemek için çiğnenir.

AHLAT / Ahlat armudu, Çakal armudu, Yaban armudu, Çöğür, Zingit, Pyrus elaeagnifolia, (Rosaceae)

Beyaz çiçekli, dikenli veya dikensiz bir ağaççıktır. Olgun meyveleri taze iken veya kurutulduktan sonra yenir.

* Kurutulduktan sonra dibekte dövülmüş meyvesine *"Kükürt"* denir.

AHUDUDU /Moruh, Rubus idaeus, (Rosaceae)

Çokyıllık, dikenli ve beyaz çiçekli bir bitkidir. Boyu 50- 100 cm. kadardır. Meyveleri kırmızı renkli ve tüylüdür.

* Meyveleri taze halde iken yenir veya reçeli yapılır.

AKBALDIR/ Akpandur, Akyıldız, Kurtsoğanı, Köpeksoğanı, Tükrükotu, Ornithogalum narbonense, (Lilicaeae)

Çokyıllık, soğanlı, otsu bir bitkidir. Boyu 80 cm. kadardır. Genç yaprakları Güneydoğu Anadolu'da sebze olarak yenir.

ALIÇ /Geyik dikeni, Kızlar yemişi, Kuş yemişi, Yemişen, Çakır alıcı, Göden alıcı, Crataegus tanacetifolia, (Rosaceae)

Kışın yapraklarını döken ağaç veya ağaççıklardır. Çiçekleri beyaz veya pembedir. Meyveleri sarı, kırmızı, koyu kırmızı veya siyah renklidir. Birçok türünün meyveleri yenir ve Sonbahar'da iplere dizilip satılır.

ALTIN DİKENİ /Akçakızı, Çetmi dikeni, Kızılgöz dikeni, Sarı diken, Scolymus hispanicus, (Compositae)

Dikenli, tüylü bir bitkidir. Boyu 80 cm. kadardır. Çiçekleri sarıdır.

* Toprak üstü kısmı genç iken sebze olarak yenir. Kökü, halk arasında idrar artırıcı olarak kullanılır.

ANTEP FISTIĞI /Şam fıstığı, Pistacia vera, (Anacardiacee)

Güney Doğu Anadolu bölgesinde yetiştirilen bir ağaççıktır. Boyu 10 m. kadardır.

Meyveleri yenir.

ANZER ÇAYI /Thymus pseudopulegioides, (Labiatae)

Doğu Karadeniz bölgesinde yetişen çokyıllık bir bitkidir. Boyu 10 - 25 cm. kadardır. Çiçekleri pembe ve kuvvetli kokuludur. Çay olarak içilir.

AT ELMASI /Eriolobus trilobatus, (Rosaceae)

Boyu 5-6 m. kadar olan bir ağaçtır.

* Sarı ve ekşi olan meyveleri yenir. Kahramanmaraş ve Gaziantep çevresinde turşusu yapılır.

AYIGÜLÜ / Paeonia mascula (Paeoniaceae)
Çokyıllık, otsu ve rizomlu bir bitkidir. Çiçekleri büyük ve kırmızı renklidir.
Doğu Anadolu'da yetişen türünün genç yaprakları sebze olarak kullanılır.

AYIPENÇESİ /Acanthus diosciridis, (Acahthaceae)
Çokyıllık bir otsu biktidir. Dikenlidir. Çiçeğinin korollası taze iken yenir. Kuruduktan sonra da, koku vermesi için çaya katılır.

BADEM /Amygdalus communis, (Rosaceae)
Pembe veya beyaz çiçekli bir ağaçtır. Boyu 6-8 m. kadardır. Tohumları yenir ve yağ elde etmekte kullanılır. Bazı türlerinin meyveleri genç iken yenir.

BAĞA /Boğa yaprağı, Beşdamar otu, Ateş yaprağı, Yılan otu, Plantago intermedia, Plantago major, (Plantaginaceae)
Bir veya çokyıllık otsu bitkilerdir. Bazı türlerinin yaprakları sebze olarak kullanılır. Bazı bölgelerde yaprakları et dolması sarmakta kullanılır. *"Karnıyarık tohumu"* adı verilen tohumları halk arasında müshil olarak kullanılır.

BALDIRGAN /Baldırkan, Soy, Heracleum trachyloma, (Umbelliferae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 1.5 m. kadardır. Beyaz çiçekleri özel kokuludur. Kars çevresinde, gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

BASUR OTU /Yağlı çiçek, Ranunculus ficaria, (Ranunculaceae)

Çokyıllık, yumru köklü, otsu bir bitkidir. Boyu 10 - 20 cm. kadardır. Çiçekleri sarı renklidir.

* Yumru kökleri kurutulduktan sonra *"Arpacık salebi, Çöpmalı, Çöp salebi, Şehriye salebi"* adı altında, "Salep" yerine satılır.

BERGAMOT / Bergamaotu, Citrus bergamia, (Rutaceae)

Bir çeşit narenciyedir. Dalları seyrek ve kısa dikenlidir. Meyvesi, armut şeklinde, sarımtırak yeşil veya altın sarısı renginde-dir. Meyvesinden acı, fakat hoş kokulu bir esans çıkarılır; reçeli yapılır

BEYAZ KEKİK /Coridothymus capitatus, (Labiatae)

Çokyıllık, çalımsı bir bitkidir. Boyu 50 cm. kadardır. Mor çiçekli ve kekik kokuludur. Kekik yerine kullanılır.

BIRÇALIK / Burçalık, Scorzonera mollis, (Compositae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekleri sarıdır. Rizomunun iç kısmı yenir *Scorzonera suberosa C. Koch* türüne "Yabanî havuç" denir ve toprakaltı kısımları yenir.

BOĞADİKENİ /Devedikeni, Deve elması, Eryngium billiardieri, (Umbelliferae)

Çokyıllık, dikenli, otsu bitkilerdir. Gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir. Bazı türleri, nazardan korunmak amacıyla kapıların üstüne asılır.

Atdikeni *(Eryngium giganteum)* denilen türünün gövdesi çiğ olarak yenir.

BÖĞÜRTLEN / Yabanî üzüm, Gür üzüm, Rubus, (Rosaceae)

Kuvvetli dikenli bitkilerdir. Boyu 1 -2 m. kadardır. Meyveleri taze iken yenir; ezme-

si ve şurubu yapılır. Halk; köklerini şeker hastalığına karşı, yapraklarını ise kabız olarak kullanır.

BUTTUM /Bıdım, Pistacia khinjuk, (Anacardiaceae)

Kışın yapraklarını döken bir ağaççıktır. Boyu 6-7 m. kadardır. Tohumları yenir ve yağı çıkarılır. Yağından yapılan sabuna *"Bıdım sabunu"* denir.

CAMUSKULAĞI / Atkulağı, Kulakotu, Mandakulağı, Sedum telephium, (Crassulaceae)

Çok yıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 30-40 cm. kadardır. Yaprakları etli, çiçekleri yeşilimsi beyazdır.

* Kars çevresinde çiğ olarak yenir.

ÇAKMUZ / Devetabanı, Devetopalağı, Geranium tuberosum, (Geraniaceae)

Çokyıllık, yumrulu, mor çiçekli bir bitkidir. Boyu 10 - 30 cm. kadardır. Erzurum çevresinde yumruları çiğ olarak yenir.

ÇAKŞIROTU / Ferula (Umbelliferae)

Çok yıllık otsu bitkilerdir. Parçalı yapraklı ve genellikle sarı çiçeklidirler.

Bazı türlerinin yaprakları haşlandıktan sonra, yağda yumurta ile kavrularak yeniri. Bazı türleri *"Otlu peynir"* içine konur. Bazı türlerinin kökü toz haline getirildikten sonra balla karıştırılıp cinsel gücü artırıcı macun olarak yenir.

ÇALBA /Şalba, Dağ çayı, Pholomis, (Labiatae)

Çokyıllık, çalı görünümde bir bitkidir. Yaprakları sık tüylüdür. Çiçekleri mor, pembe veya sarı renklidir. Yaprakları çay halinde kullanılır, patelleri yenir.

ÇALI NAVRUZU /İris unguicularis, (İridaceae)
Çokyıllık bir bitkidir. Boyu 15 - 40 cm. kadardır. Mavi veya morumsu çiçekleri vardır. Rizomu, keçi sütüne katılarak *"Teleme"* yapılmasında kullanılır.

ÇAM /Fıstık çamı, Pinus pinea, (Pinaceae)
Kışın yaprak dökmeyen kozalaklı ağaçlardır. *Çam fıstığı* elde edilir.

ÇAY ÜZÜMÜ /Anadolu otu, Avcı üzümü, Lifar, Peygamber üzümü, Bursa çayı, Sapanca çayı, Trabzon çayı, Vaccinium arctostaphylos, (Ericaceae)
Beyaz çiçekli, çalı görünüşünde bir bitkidir. Boyu 1-6 m. kadardır. Olgun meyveleri yenir, kurutulmuş yaprakları çay yerine kullanılır.

ÇENGEL SAKIZI / Çıtlık, Garagavık, Karagöz, Sakız otu, Chondrilla juncea, (Compositae)
İki veya çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 40 - 100 cm. kadardır. Çiçekleri sarıdır.
* Kökünden sakız elde edilir. Taze yaprakları çiğ olarak yenir.

ÇETİ /Prosopis farcta, (Leguminosae)
Dikenli bir çalıdır. Boyu 30 - 100 cm. kadardır. Çiçekleri sarıdır. Meyveleri çiğ olarak yenir.

ÇIRÇIRGAN /Çalıgagası, Yer iğdesi, Hippophaë rhamnoides, (Elaeagnaceae)
Çok dikenli bir çalı veya ağaççıktır. Meyveleri sarı veya turuncu renklidir. Olgun meyveleri çiğ olarak yenir; reçel ve ezmesi yapılır.

ÇİĞDEM / Crocus, (İridaceae)
Çokyıllık, yumrulu otsu bitkilerdir. Çiçek-

leri sarı veya mavidir. Bazı türlerinin yumruları çiğ veya pişirildikten sonra yenir.

ÇİTLEMBİK /Çıtlak, Celtis, (Ulmaceae)
Kış aylarında yapraklarını döken ağaççıklardır. Bazı türlerinin meyvesi yenir.

ÇOBAN ÜZÜMÜ / Çalı çileği, Kuş üzümü, Vaccinium myrtillus, (Ericaceae)
Kış aylarında yapraklarını döken, çalı görünümünde bir bitkidir. Boyu 30 cm. kadardır. Olgunlaşmış siyahımtırak kırmızı renkli meyveleri çiğ olarak yenir veya reçeli yapılır.

DAĞ ÇAYI /Dorystoechas hastata, (Labiatae)
Odunsu bir çalıdır. Boyu 40- 100 cm kadardır. Kuvetli kokulu, tüylü ve beyaz çiçeklidir. Antalya çevresinde yaprakları çay yerine kullanılır.

DAĞ ÇİLEĞİ /Yabanî çilek, Fragaria vesca, (Rosaceae)
Çok yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyazdır. Olgun meyveleri çiğ olarak yenir veya reçel yapılır.

DAĞLAMA/ Chrysanthemum, (Compositae)
Sarı çiçekli otsu bitkilerdir. Boyu 20 - 70 cm. kadardır. Çiçek açmadan önce toplanıp, suda haşlandıktan sonra salata olarak yenir.

DAĞ MARULU / Hyoseris radiata, (Compositae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri sarıdır. Ege bölgesinde haşlandıktan sonra salata olarak yenir.

DAĞ NANESİ /Külotu, Cyclotrichium niveum, (Labiatae)
Çokyıllık çalı görünüşünde bitkidir. Boyu 20- 50 cm. kadardır. Beyaz tüylü, pembe

çiçeklidir. Malatya ve Sivas yöresinde çorba ve yemeklere koku vermek için kullanılır.

DAĞ REYHANI /Ziziphora, (Labiatae)

Bir veya çokyıllık otsu bitkilerdir. Yaprakları kuvvetli kokuludur. Çiçekleri morumsu kırmızı renklidir. Toprak üstü kısımları bitkisel çay olarak kullanılır.

DELİ MAYDANOZ /Kazayağı, Oenanthe pimpinelloides, (Umbelliferae)

Yumru köklü, beyaz çiçeklli, otsu bir bitkidir. Bodyu 30 - 60 cm. kadardır.

* Rozet yaprakları sebze olarak yenir.

DENİZ BÖRÜLCESİ /Gerenotu, Karakoruğu, Kurşunotu, Salicornia europaea, (Chenopodiaceae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 40 cm. kadardır. İzmir çevresinde haşlandıktan sonra salata olarak yenir.

DENİZ TERESİ /Deniz otu, Crithmum maritimum, (Umbelliferae)

Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 50 cm. kadardır. Çiçekleri sarımsıdır. Mersin, Muğla çevresinde taze yapraklarından turşu yapılır.

DÖNGEL /Mespilus germanica, (Rosaceae)

Çalı görünüşünde, beyaz çiçekli bir ağaççıktır. Boyu 2-3 m. kadardır. Yabanî olarak yetişir. Olgun meyveleri yenir. Aşılı döngelin meyvelerine *"Muşmula"*, büyük meyveli kültür çeşidinin meyvesine *"Beşbıyık"* denir.

DULAVRATOTU/Dulavratotu, Hanımyaması, Dulkarıgömleği, Arctium tomentosum, (Compositae)

İkiyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30- 60 cm. kadardır. Kırmızı çiçeklidir.

EBEGÜMECİ /Develik, Devetabanı, Ebekömeci, Gömeç, kazankarası, Pencer, Malva, (Malvacaae)

Bir veyla çokyıllık, mor çiçekli, otsu bitkilerdir. Yapraklı dalları sebze gibi pişirilerek yenir.

EKŞİ YONCA /Oxalis acetosella, (Oxalidaceae)

Çokyıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyazdır. Çiğ halde salata olarak yenir.

ERGUVAN /Deliboynuz, Selecek, Zazalak, Elguvan, Cercis siliquastrum, (Leguminosae)

Pembe çiçekli bir ağaç veya ağaççıktır. kışın yapraklarını döker. Boyu 2- 10 m. kadardır. Batı Anadolu'da çiçekleri çiğ olarak veya yağda kavrularak yenir.

EŞEKDİKENİ /Kangal, Sıyırma dikeni, Kalagan, Onopordum acanthium, (Compositae)

İkiyıllık, dikenli, pembe çiçekli otsu bir bitkidir. Gövde kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

EŞEKMARULU/Eşek gevreği, Kuzu gevreği, Süt otu, Sonchus oleraceus, (Compositae)

Bir veya ikiyıllık, sütlü ve otsu bir bitkidir. Boyu 10- 150 cm. kadardır. Çiçekleri soluk sarı renklidir. Yaprakları haşlandıktan sonra salata olarak yenir veya et yemeklerine çeşni vermek için ilave edilir.

FİNKBAKLASI /Vigna unguiculata, (Leguminosae)

Biryıllık, tırmanıcı ve otsu bir bitkidir. Batı ve Güney Anadolu'da yetişir. Tohumları ile *"Fava"* yapılır.

FRENK İNCİRİ /Frenk yemişi, Firavun inciri, Hint inciri, Opuntia ficus, (Cactaceae)

Çokyıllık, dikenli ve sarı çiçekli bir bitkidir. Güney ve Güney Batı Anadolu'da yetişir. Olgun meyveleri yenir.

FRENKÜZÜMÜ /Ribes rubrum, (Grossulariaceae)

Parçalı yapraklı, kırmızı meyveli bir çalıdır. Olgun meyveleri yenir.

GALABAK /Şoropok, Arctium minus, (Compositae)

Mor çiçekli, otsu bir bitkidir. Boyu 1 m. kadardır. Erzurum çevresinde genç gövdeleri çiğ olarak yenir, yapraklarından da *"et dolması"* sarılır.

GELİNCİK /Aşotu, Arıgülü, Papaver, (Papaveraceae)

Biryıllık otsu bitkilerdir. Boyu 60 cm. kadardır. Birçok türü vardır.

* Çiğ olarak salata yapılır veya yağ ve yumurta ile kavrularak yenir.

GELİNPARMAĞI /Kadınparmağı, Sempervivum armenum, (Crassulaceae)

Rozet yapraklı, otsu bir bitkidir. Yaprakları etli, çiçekleri sarıdır. Ankara, Kars ve Erzurum çevresinde çiğ olarak yenir.

GENGEL /Akkız, Ala kangal, Deve dikeni, Silybum marianum, (Compositae)

İkiyıllık, mor çiçekli, otsu bir bitkidir. Boyu 30 - 100 cm. kadardır.

* Genç sürgünleri haşlandıktan sonra salata halinde veya et yemeklerine ilave edilerek yenir.

GIVIŞKAN OTU / Cıvıncık, Ecibüctü, Kıvırşık, Silene vulgaris , (Caryophyllaceae)

Çokyıllık, beyaz veya kırmızı çiçekli, otsu bir bitkidir. Boyu 80 cm. kadardır.

* Çiçek açmadan önce toplanan yaprak ve dalları sebze olarak yenir

GÖLEGEZ /Colocasia esculenta, (Araceae)

Otsu bir bitkidir. Güney Anadolu bölgesinde yumruları yenir.

GÖL KESTANESİ /Su kestanesi. Trapa natans, (Trapaceae)

Özellikle Trakya göllerinde bulunan biryıllık otsu bir bitkidir. Meyveleri sert ve dikenlidir. Tohumu yenir.

HIRHİNDİLİK / Chaerophyllum byzantinum, (Umbelliferae)

İkiyıllık, beyaz çiçekli, otsu bir bitkidir. Boyu 60 - 90 cm. kadardır. Yumru köklüdür. Kuzey Anadolu bölgesinde yaprakları koku ve tad vermek için çorbalara, yemeklere konur.

* Erzurum çevresinde gövdesinin kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

HOROZİBİĞİ /Crysanthelmum segetum, (Compositae)

Biryıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri sarıdır. Gövdesi taze olarak yenir.

HOŞKIRAN /Hoşmerik, Hoşveren, Amaranthus lividus, (Chenopodiaceae)

Büyük yapraklı, biryıllık otsu bir bitkidir. Çiçekli dalları sebze olarak yenir.

HÜNNAP / Zizyphus jujuba, (Rhamnaceae)

Kışın yapraklarını döken bir ağaççıktır. Boyu 5 - 10 m. kadardır. Kırmızı veya siyahımtırak meyvesi çiğ olarak yenir.

ISIRGAN /Urtica, (Urticaceae)

Bir veya çokyıllık, yakıcı bitkilerdir. Genç dalları pişirilerek yenir.

* Tek başına veya yumurta ile birlikte yağda kavrulduktan sonra üzerine yoğurt dökülerek yapılan yemeğe *"Borana/ Boranı"* denir.

ISPIT/Galdırık, Trachystemon orientale, (Boraginaceae)
Tüylü, mavi kırmızı çiçekli, çokyıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekli dalları sebze olarak yenir.

IŞTIR / Chenopodium urbicum, (Chenopodiaceae)
Bir yıllık bir otsu bitkidir. Yapraklı dalları pişirilerek yenir.

İĞNELİK /Çobaniğnesi, Dönbaba, Leyylekgagası, Erodium, Geranium, (Gereniaceae)
Bir veya çokyıllık bitkilerdir. Meyvesi uzun gagalıdır. Ege bölgesindeki türlerinin yapraklı dalları haşlandıktan sonra peynir ile karıştırılarak börek harcı yapılır.

İNCİROP / Topalak, Bunium microcarpum, (Umbelliferae)
Çokyıllık, yumrulu, otsu bir bitkidir. Boyu 10- 35 cm. kadardır. Beyaz çiçeklidir. yumruları çiğ veya pişirilerek yenir.

İSKORÇİNA / Scorzonera hispanica, (Compositae)
Çokyıllık, sarı çiçekli, otsu bir bitkidir. Boyu 30 - 50 cm. kadardır. Çiğ olarak salata yapılıp yenir.

İTÜZÜMÜ /Chenopodium foliosum, (Chenopodiaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 25 - 70 cm. kadardır. Yapraklı dalları sebze olarak yenir.

İTÜZÜMÜ /Bambil otu, Girit otu, Köpek üzümü, Solanum nigrum, (Solanaceae)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyaz renklidir. Meyveleri bezelye iriliğinde ve olgunlaştığı zaman siyah renktedir.
Yapraklı dalları haşlandıktan sonra sebze olarak yenir.

KABALAK /Deveşaplağı, Devetabanı, Şabla, Tussilago farfara, (Compositae)

Çokyıllık otsu bir bitkidir. Sarı çiçeklidir. Yapraklarının alt yüzü, yünlü gibi beyaz tüylüdür. Yaprakları ile et dolması sarılır.

KAPARİ / Kebere, Gebreotu, Tırmık, Capparis spinoza, (Capparidaceae)

Bir çeşit çalıdır. Erozyonu önler. Yemişi nohuttan büyüktür. Turşusu yapılır.

KARAMUK /Amberbaries, Diken üzümü, Zibike, Berberis crataegina, (Berberidaccae)

Çokyıllık, çok dikenli, sarı çiçekli, olgun meyveleri siyah renkli bir çalıdır.

Taze ve kuru meyveleri yenir. Genç sürgünleri sebze olarak kullanılır.

KARA TOPALAK /Topalak, Arap topalağı, Cyperus rotundus, (Cyperaceae)

Çokyıllık, yumrulu, otsu bir bitkidir. Taze yumruları yenir.

KARA YEMİŞ /Taflan, Laz kirazı, Laurocerasus officinalis, (Rosaceae)

Kışın yaprak dökmeyen bir ağaççıktır. Çiçekleri beyazdır. Boyu 6 m. kadardır.

Taze ve kurutulmuş meyveleri yenir.

KASNI /Ferula szowitsiana, (Umbelliferae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 30 - 70 cm. kadardır. Özel kokulu, parçalı yapraklı, sarı çiçeklidir.

* Sivas çevresinde gövdesinin kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

KAYA KORUĞU /Camuskulağı, Sedum telephium, (Crassulaceae)

Bir veya çokyıllık, etsi yapraklı otsu bir bitkidir. Yaprakları çiğ olarak yenir.

KAYMAK OTU /Kaymaklık, Opopanax hispidus, (Umbelliferae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Sarı çiçeklidir. Boyu 1- 3 m.'dir. Batı Anadolu'da yaprakları yağda yumurta ile pişirilerek yenir.

KAZANKULPU/ Gazandelen, Kuşkonmaz, Cirsium ciliatum, (Compositae)
İki veya çokyıllık, dikenli otsu bir bitkidir. Beyaz çiçeklidir. Erzurum ve Kars çevresinde yenir.

KAZAYAĞI / Falcavria vulgaris, (Umbelliferae)
İki veya çokyıllık otsu bir bitkidir. Beyaz çiçeklidir. Boyu 25 - 100 cm. kadardır.
Doğu Anadolu'da genç sürgünleri ıspanak gibi pişirileek veya turşu yapılarak yenir.

KEÇİBİCİĞİ /Ceratonia siliqua, (Leguminosae)
İkiyıllık, tüylü ve otsu bir bitkidir. Boyu 100 - 150 cm. kadardır. beyaz çiçeklidir.
Silifke çevresinde gövdesi ve kökü pişirilerek yenir.

KEÇİMEMESİ /Polygonum alppinum, (Polygonaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyaz veya yeşilimsidir. Kars çevresinde çiğ olarak yenir.

KENGER /Çakırdikeni, Çenge otu, Gundelia tournefortii, (Compositae)
Çokyıllık, sütlü ve otsu bir bitkidir. Boyu 20 - 100 cm. kadardır. Genç sürgünleri pişirilerek yenir. Yemeğine *"Borani / Boranı"* denir. Kökünden *"Kenger sakızı/ Kanak sakızı"* denilen sakız elde edilir. Meyvelerinin kavrulduktan sonra öğütülmesiyle elde edilen kahveye "Kenger kahvesi" denir.

KIMİ /Chaerophyllum bulbosum, (Umbelliferae)
İkiyıllık, yumru köklü otsu bir bitkidir. Boyu 60 - 90 cm. kadardır. Erzurum çevresinde gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra yenir veya turşusu yapılır.

KIVRIM /Scorzonera semicana, (Compositae)
Çokyıllık, kalın köklü ve sütlü bir bitkidir. Çiçekleri sarıdır. Kökleri, kızgın külde pişirildikten sonra yenir.

KİŞKİŞ /Zühretarağı, Scandix pecten - veneris, (Umbelliferae)
Biryıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30 cm. kadardır. Beyaz çiçeklidir. Taze iken salata olarak yenir, toprak üstü kısımları ise sebze olarak kullanılır.

KOŞKOZ / Gaggoç, Lathyrus tuberosus, (Leguminosae)
Parlak pembe çiçekli otsu bir bitkidir. Boyu 30 - 80 cm. kadardır. Kök yumruları çiğ olarak yenir.

KOTANKIRAN /Centaurea glastifolia, (Compositae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 100 cm. kadardır. Sarı çiçeklidir. Gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra yenir.

KOYUNEKMEĞİ /Malabaila secacul, (Umbelliferae)
Parçalı yapraklı, tüylü, çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 15-75 cm. kadardır. Çiçekleri sarıdır. Kökü ve bazı bölgelerde meyveleri de yenir.

KOYUNGÖZÜ /Çayır papatyası, Bellis perensis, (Compositae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Rozet yapraklı ve beyaz çiçeklidir. Toprak üstü kısımları sebze olarak kullanılır.

KÖK KARANFİL / Karanfil kökü, Zencefil kökü, Orthurus heterocarpus, (Rosaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 15 - 45 cm. kadardır. Çiçekleri sarıdır. Kurutulmuş kökleri karanfil gibi kokar. Çaya koku vermek için katılır.

KUŞKONMAZ /Asparagus officinalis, (Liliaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 75 - 100 cm. kadardır. Çiçekleri sarımsı yeşildir. Bazı kültür formları sebze olarak kullanılır.

KUŞKUŞOTU /Capsella bursa - pastoris, (Cruciferae)
Bir veya ikiyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 50 cm. kadardır. Beyaz veya pembe çiçekli ve rozet yapraklıdır. Çiğ olarak veya ıspanak gibi pişirilerek yenir.

KUŞOTU /Cam otu, Serçedili, Tavuk otu, Stellaria media, (Caryophyllaceae)
Biryıllık bir bitkidir. Çiçekleri beyazdır. Çiği salata yapılıp yenir. Börek harcına konur. Sebze olarak pişirilip yenir.

KUŞYÜREĞİ /Theligonum cynocrambe, (Cynocrambaceae)
Basit yapraklı bir bitkidir. Sebze olarak yenir.

KUZU KİŞNİŞİ / Ferulago trachycarpa, (Umbelliferae)
Çokyıllık, kazık köklü, otsu bir bitkidir. Sarı çiçekli ve özel kokuludur. Salata olarak yenir.

KUZUKULAĞI /Ebenekşisi, Ekşice, Turşu otu, Rumex acetosella, (Polygonaceae)
Çokyıllık bir bitkidir. Boyu 15 - 40 cm. kadardır. Ekşi olan yaprakları çiğ olarak yenir veya pişirilerek yemek yapılır.

LÂBADA /Evelik, Rumex crispus, (Polygonaceae)
Çokyıllık otsu bitkilerdir. Yaprakları sebze olarak kullanılır.

LİLPAR /Su nergisi, Caltha polypetala, (Ranunculaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Sarı çiçeklidir. Yaprakları pişirilip yenir.

MADIMAK /Badımak, Çobanekmeği, Kuşekmeği, Polygonum cognatum, (Polygonaceae)
Çokyıllık bir bitkidir. Çiçekleri pembedir. Sebze olarak kullanılır. Pirinç veya pastırma ile pişirilir ya da pilava katılır.

MAHMUDE OTU /Çadır çiçeği, Hamıza, Tarla sarmaşığı, Convolvulus scammonia, (Convolvulaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Kalın köklüdür. Çiçekleri süt rengi veya soluk sarı renklidir. Yapraklarından çorba yapılır.

MARUL /Yabanî marul, Lactuca aculeata, (Compositae)
Bir veya çokyıllık otsu bitkilerdir. Çiçekleri sarıdır. Taze yaprakları çiğ olarak yenir. Bazı türlerinin köklerinden *"Dağ sakızı"* elde edilir.

MEDİK /Kobuk, Cirsium rhizocephalum, (Compositae)
Çokyıllık, yaprakları dikenli bir bitkidir. Boyu 15 cm. kadardır. Çiçekleri morumsu kırmızı renklidir. İlkbahar'da *"Medik"* denilen kökü, Yazın ise *"Kobuk"* denilen gövdesi soyularak yenir.

MELEKOTU /Kekire, Angelica sylvestris, (Umbelliferae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Kalın köklü ve pembemsi beyaz çiçeklidir. Gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

Bursa çevresinde gövde ve dallarından reçel yapılır.

MENDİ /Medik, Medo, Chaerophyllum macropodum, (Umbelliferae)
İkiyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 40 - 120 cm. kadardır. Beyaz çiçeklidir. Yaprakları *"Otlu peynir"*e konur. Gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra yenir.

MENENGİÇ/Çatlaguç, Çitlembik, Sakızlık, Pistacia terebinthus, (Anacardiaceae)
Kışın yapraklarını döken bir ağaç veya ağaççıktır. Boyu 6 m. kadardır.
* *"Kurtmeç"* veya *"Sakız murcu"* denilen genç sürgünleri çiğ olarak salata halinde veya pişirilerek yenir. Meyveleri *"Menengiç kahvesi"* hazırlanmasında kullanılır.

MEŞE /Kara meşe, Quercus brantii, (Fagaceae)
Çoğu Kış aylarında yapraklarını döken ağaçlardır. *"Palamut"* denilen meyvesi çiğ olarak veya pişirildikten sonra yenir.

MEYAN /Glycyrrhiza glabra, (Leguminosae)
Çokyıllık, rizomlu bitkidir. Boyu 30-60 cm. kadardır. Çiçekleri mavimsi mordur. Tatlı olan kökleri halkhekimliğinde ve meyan şerbeti yapmakta kullanılır.

MORÇİÇEK/ Nane çiçeği, Consolide orientalis, (Ranunculaceae)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 20-75 cm. kadardır. Çiçekleri koyu mor renklidir. Sivas çevresinde çiçekleri yoğurt çorbalarına renk vermek için kullanılır.

MUM ÇİÇEĞİ /Cerinthe minor, (Boraginaceae)
İki veya çokyıllık bir bitkidir. Çiçekleri sarı renklidir. Doğu Anadolu bölgesinde toprak üstü kısımları sebze olarak tüketilir.

MÜRVER / Kara mürver, Sambucus nigra, (Caprifoliaceae)

4- 10 m. boyunda bir ağaçtır. Çiçekleri süt beyazdır. Olgun meyveleri yenir.

NAVRUZ /İris caucasica (İridaceae)

Çokyıllık, yumrulu küçük ve otsu bitkilerdir. Çiçekleri mor veya kirli sarı renklidir.

* Çiçek ve yumruları çiğ olarak yenir.

PEÇEK /Anthriscus nemorosa, (Umbelliferae)

Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 40 - 150 cm. kadardır. Çiçekleri beyazdır.

* Gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra çiğ olarak yenir.

PELEMİR /Cephalaria syriaca, (Dipsacaceae)

Biryıllık, tüylü bir bitkidir. Boyu 100 cm. kadardır. Çiçekleri pembedir. Bazı yörelerde tohum unu, lezzet vermesi için ekmek ununa katılır.

* Tohumlarından elde edilen yağa *"Belemir yağı"* denir.

PEYNİROTU / Ayıeli, Zosima absinthifolia, (Umbelliferae)

Çokyıllık, otsu ve sık tüylü bir bitkidir. Boyu 30 - 100 cm. kadardır. Yaprakları çok parçalı ve sık tüylüdür. Çiçekleri beyazımtıraktır. Doğu Anadolu bölgesinde sebze olarak tüketilir.

PIRASA /Bağırsak süpürgesi, Allium porrum, (Liliaceae)

Posası çok, C vitamini değeri yüksek, kalsiyum ve potasyum bakımından zengindir. Sebze olarak tüketilir.

PİŞİKTAŞAĞI / Onobrychis argyrea, (Leguminoisae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 40 cm. kadardır. Sarı çiçeklidir. Tohumları yenir.

PİŞİKTETİĞİ /Köpekdili, Cynoglossum officinale, (Boraginaceae)

İkiyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 80 - 100 cm. kadardır. Çiçekleri koyu kırmızı renklidir. Kars ve Erzurum çevresinde çiğ olarak yenir.

RADİKA / Karahindiba, Arslandişi, Keklikotu, Taraxacum, (Compositae)

Çokyıllık, rozet yapraklı, sarı çiçekli bitkilerdir.

Rozet yaprakları salata halinde çiğ olarak veya pişirilerek yenir.

SAKIZ AĞACI /Pistacia lentiscus, (Anacardiaceae)

Kış aylarında yapraklarını dökmeyen bir ağaççıktır. Boyu 1 - 5 m. kadardır. *"Çıtmık"* denilen meyveleri çiğ olarak yenir.

SARMAŞIK /Acı tilkişen, Dövülmüş avrat otu, Tamus communis, (Dioscoreaceae)

Çokyıllık, tırmanıcı, otsu bir bitkidir. Taze sürgünleri salata halinde yenir veya börek harcına katılır.

SAV /Ranunculus polyanthemus, (Ranunculaceae)

Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 25 - 40 cm. kadardır. Sarı çiçeklidir. Van çevresinde toprak üstü kısımları peynir ve çökeleğe konur.

SEMİZOTU /Cibille, Elmelik, Perper, Portulaca oleracea, (Portulacaceae)

Biryıllık otsu bir bitkidir. Boyu 10 - 20 cm. kadardır. Sarı çiçeklidir. Yapraklı dalları çiğ olarak salata halinde veya pişirilerek yenir.

SERHİŞİNG / Puschkinia scilloides, (Liliaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Mavi çiçeklidir. Van ve Hakkari çevresinde yaprakları sebze olarak tüketilir.

ŞEVKETİBOSTAN /Şevketotu, Mübârekdikeni, Bostanotu, Akkız; Cnicus benedictus (Compositae)
Tüylü, sarı çiçekli otsu bir bitkidir. Gövde yaprakları sapsız, dişli kenarlı, dişlerin uçları dikenli, damarlar beyaz, yumuşak ve soluk yeşildir. Anadolu'da yaygındır. Çiçekli dalları tanen, uçucu yağ ve acı madde içerir. Toprak üstü kısımları sebze olarak kullanılır.

SIĞIRDİLİ /Arı çiçeği, Anchusa azurea, (Boraginaceae)
Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Mavi çiçeklidir. Yaprakları sebze olarak tüketilir.

SIĞIRKUYRUĞU/Verbascum thapsus, (Scrophulariaceae)
Otsu bitkilerdir. Erzurum ve Kars çevresinde çiçek durumu sebze olarak tüketilir.

SİLİNCAN /Dikenucu, Dikenözü, Mamula, Smilax aspera, (Liliaceae)
Kış aylarında yapraklarını döken, tırmanıcı çalı görünümünde bitkilerdir.
Geç sürgünleri sebze olarak tüketilir

SİRKEN /Chenopodium polyspermum, (Chenopodiaceae)
Biryıllık otsu bitkilerdir. Boyu 10 - 150 cm. kadardır. Toprak üstü kısımları sebze olarak kullanılır.

SİRMO /Sirik, Allium aucheri, (Liliaceae)
Doğu Anadolu bölgesinde yetişen soğan türlerine verilen addır. Yaprak ve gövdeleri

koku ve lezzet vermek için "Otlu peynir" içine katılır veya sebze olarak tüketilir.

SÖĞÜTOTU/ Polygonum lapathifolium, (Polygonaceae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 30-100 cm. kadardır. Van çevresinde yapraklı gövdeleri sebze olarak tüketilir.

SU KAZAYAĞI /Sium sisarum, (Umbelliferae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 60 - 100 cm. kadardır. Beyaz çiçeklidir. Yaprakları haşlandıktan sonra sebze olarak tüketilir.

SÜTLEĞEN / Sütlücen, Sütlüyen, Euphorbia chamaesyce, (Euphorbiaceae)

Bir, iki, veya çokyıllık, otsu veya çalımsı bitkilerdir. Biryıllık bazı türleri Doğu Anadolu bölgesinde sebze olarak tüketilir.

ŞALBA / Çalba, Salvia forskahlei, (Labiatae)

Çokyıllık çalımsı veya otsu bitkilerdir. Rozet yaprakları (Şalba yaprağı), İnebolu ve Kastamonu çevresinde et dolması yapımında kullanılır.

ŞEKER AĞACI /Japon üzümü ağacı, Hovenia dulcis, (Rhamnaceae)

Yeşilimsi beyaz çiçekli bir ağaççıktır. Boyu 8 - 10 m. kadardır. Güney Anadolu'da çiçek durumu sapları yenir.

ŞEKERLİ OT / İnula oculus - christi, (Compositae)

Çokyıllık, tüylü, otsu bir bitkidir. Boyu 15 - 50 cm. kadardır. Çiçekleri sarıdır. Kastamonu çevresinde, toprak üstü kısmının kaynatılmasıyla elde edilen hulasa, tadlandırıcı olarak kullanılır.

TAŞ NANESİ / Dağ çayı, Topuk çayı, Sümbül çiçeği, Viks çiçeği, Micromeria fruticosa, (Labiatae)

Çokyıllık bir bitkidir. Boyu 20 - 60 cm. kadardır. Nane kokulu ve beyaz çiçeklidir. Taze veya kurusu, Erzurum çevresinde çorba ve yemeklere koku vermek için kullanılır.

TATARCIK /Köpek otu, İxiolirion tataricum, (Amaryllidaceae)

Çokyıllık, yumrulu bir bitkidir. Boyu 15 - 40 cm. kadardır. Çiçekleri mavi veya morumsudur. Van çevresinde çiçekleri çiğ olarak yenir.

TAVŞANCILOTU /Kamşam, Heracleum platytaenium, (Umbelliferae)

Çokyıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 1-2 m. kadardır. Beyaz çiçekli ve kuvvetli kokuludur. Rize çevresinde gövdesi çiğ olarak yenir ve turşusu yapılır.

TAVŞAN ELMASI /Ateş dikeni, Ebembükü, Pyracantha coccinea, (Rosaceae)

Dikenli bir bitkidir. Boyu 3 m. kadardır. beyaz çiçeklidir. Olgun meyveleri yenir.

TAVŞAN KİRAZI /Yabanî mersin, Emir, Herdemtaze, Ruscus aculeatus, (Liliaceae)

Çokyıllık, Kış aylarında yaprak dökmeyen çalı görünüşünde bir bitkidir.

* Genç sürgünleri Romalılar döneminden beri sebze olarak kullanılmaktadır.

TEKESAKALI /Dedesakalı, Scorzonera, (Compositae)

Bir veya çokyıllık otsu bitkilerdir. Sarı çiçeklidir. Genç kökleri çiğ olarak yenir.

TEKNECİK /Medicago orbicularis, (Leguminosae)

Biryıllık, otsu bir bitkidir. Sarı çiçeklidir. Konya çevresinde genç meyveleri yenir.

TEL PANCARI /Kursalık, Tellice, Chenopodium album, (Chenopodiacese)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Yaprakları unlu gibi tüylüdür. Boyu 20 - 150 cm. kadardır. Ağrı, Erzurum ve Kars çevresinde bulgur veya mercimek ile pişirilerek yenir. Kurutulmuş bitkiden Kış aylarında çorba yapılır.

TERMİYE /Acı bakla, Tirmis, Lupinus albus, (Leguminosae)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 100 cm. kadardır. Tüylü ve beyaz çiçeklidir. Ege ve Akdeniz bölgesinde suda kaynatılmış tohumları yenir.

TİLKİ KUYRUĞU /Ohraşan, Amaranthus albus, (Chenopodiaceae)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 15 - 100 cm. kadardır. Sebze olarak tüketilir.

TİLKİŞEN /Acı ot, Kırgın otu, Yabanî kuşkonmaz, Asparagus acutifolius, (Liliaceae)
Çokyıllık, dikenli bir bitkidir. Batı Anadolu'da genç sürgünleri salata olarak yenir.

TOPUZ /Diken başı, Gök diken, Echinops orientalis, (Compositae)
İkiyıllık, dikenli, otsu bir bitkidir. Boyu 50 - 100 cm. kadardır. Çiçek durumu ekseni Erzurum ve Kars çevresinde çiğ olarak yenir.

TURPOTU /Raphanus raphanistrum, (Cruciferae)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 15 - 50 cm. kadardır. Beyaz, pembe veya sarı çiçeklidir. Ege bölgesinde rozet yaprakları veya çiçek durumları haşlandıktan sonra salata halinde veya sebze gibi pişirilerek yenir.

UNLUCA /Atriplex nitens, (Chenopodiaceae)
Biryıllık, otsu bir bitkidir. Boyu 2 m. kadardır. Dal ve yaprakları unlu gibi tüylüdür. Kars çevresinde sebze olarak yenir.

ÜVEZ / Sorbus domestica, (Rosaceae)
Kış aylarında yapraklarını döken, beyaz çiçekli ağaç veya ağaççıklardır. Olgun meyveleri yenir.

YABÂNİ GÜL /Rosa canina, (Rosaceae)
Dikenli, açık veya koyu pembe çiçekli bir çalıdır. Boyu 1 - 5 m. kadardır. Meyveleri taze veya kurutulmuş olarak yenir.
* Meyvelerinden hoşaf, reçel, şerbet, pestil, ezme veya pekmez yapılır.

YABÂNİ PANCAR /Beta vulgaris, (Chenopodiaceae)
Çokyıllık otsu bir bitkidir. Boyu 100 cm. kadardır. Genç yaprakları sebze olarak kullanılır.

YEMLİK/Tragopogon buphthalmoides, (Compositae)
Çokyıllık, otsu ve sütlü bir bitkidir. Genç bitkilerin kökleri ve yaprakları çiğ olarak veya yumurta ile pişirilerek yenir.

YILANYASTIĞI /Arum dioscoridis, (Araceae)
Çokyıllık, yumrulu, otsu bir bitkidir. Yaprakları sebze olarak kullanılır, et dolması sarılır ve Adana, Mersin çevresinde *"Tirşik"* denilen bir yemek yapılır.

YONCA /At elması, Tirfil, Üçgül, Trifolium ambiguum, (Leguminosae)
Bir veya çokyıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri çiğ olarak yenir.

ZULFAOTU /Hyssopus officinalis, (Labiatae)
Çokyıllık, tüylü bir bitkidir. Boyu 20-40 cm. kadardır. Mavimsi çiçeklidir. Yaprakları, nane gibi çorbalara tad ve koku vermek için kullanılır.

BİBLİYOGRAFYA

A'dan Z'ye Şifâlı Bitkiler, Ev İlaçları, Şifâlı Sular Ansiklopedisi; Ayhan Yalçın, İst.,1981.

A History of Spices; American Spice Trade Association, Bernard L. Lewis, Inc., New York, 1960.

Anadolu Dağlarında 50 Yıl; Prof. Dr. Turhan Baytop, İst., 2000.

Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı; Dr. Hamit Z. Koşay, Akile Ülkücan, Ank., 1981.

Baharatın İzleri; Müheyya İzer, İst., 1988.

Bitkibilim Terimleri; T.D.K. İst. 1948.

Bitkilerimizin Yerli Adları; Prof. Dr. Asuman Baytop, İst. 1968.

Bitkisel Protein ile Dengeli Beslenme; Müheyya İzer, İst., 1990.

Denenmiş Şifâlı Bitki Reçeteleri; Ayhan Yalçın, İst., 1999.

Derleme Sözlüğü; Ank. 1963-1982.

Elias Modern Dictionary English - Arabic; Elias A. Elias, Cairo, 1974.

Fitoterapi / Öldüren - Yaşatan Bitkiler; Ayhan Yalçın, İst., 1998.

Gıdalarımız ve Sağlığımız'da Baharatlar ve İçecekler; Dr. Mehmet Göbelez, Ankara.

Illustrated Polyglottic Dictionary of Plant Names; A. K. Bedevian, Cairo, 1936.

Limon ve Faydaları; Dr. Emin Derman, İzmir, 1973.

Meydan Larousse Büyük Lügat ve Ansiklopedi; İst. 1969.

Okyanus Ansiklopedik Sözlük; Pars Tuğlacı, İst. 1980.

Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat; Ferit Devellioğlu, Ankara, 1970.

Redhouse Sözlüğü; İst. 1977.

Sebzecilik, Genel Sebze Tarımı Prensipleri ve Pratik Sebzecilik Yöntemleri; Ziya Kütevin, Dr. Tamer Türkeş, İst., 1985.

Temel Britannica; İst., 1992.

The Book of Spices; Jr. Frederic Rosengarten, New York, 1973.

The Horizon Cookbook and Illustrated History of Eating and Drinking through the Ages; William Harlan and the Editors of Horizon Magazine, American Heritage Publishing Co., Inc., 1968.

The Lore of Spices; J. O. Swahn, London, 1991.

Türkçe Sözlük; T.D.K. 1969.

Türkçe Bitki Adları Sözlüğü; Prof. Dr. Turhan Baytop, Ank. 1994.

Türkiye'de Bitkiler İle Tedavi; Prof. Dr. Turhan Baytop, İst.,1999.

Türk Mutfağından Örnekler; Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Gn. Md. Yayınları, 173, Ank., 1993.

♥

İlim ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsen
Ya nice okumaktır.

Yûnus Emre

İNDEKS

[İndeksteki **siyah** yazılar "Baharat"ı, *italik* yazılar "Baharat"ta geçen alt başlıkları, normal yazılar "Popüler Otları" gösterir.]

— A —

Abdestbozanotu.....305
Acemkinyonu *154*
Acıbiber..... *151*
Acı elmaotu *55*
Acırga..... *80*
Adaçayı..... **55**
Afşarotu..... 305
Afyon *123*
Ahlat..... 305
Ahududu..... 305
Akbaldır 306
Akkekik *145*
Alıç..... 306
Altındikeni 306
Anadolu adaçayı *59*
Anason..... **62**
Anason biberi..... *69*
Anason yağı..... *65*
Antepfıstığı 306
Anzerçayı 306
Arapsaçı *196*
Ararot..... **70**
Ardıç..... **71**
Ardıçkatranı *75*
Ardıçyağı..... *75*
Arnavutbiberi..... *85*
Arpacık soğanı *218*
Asafoetida **76**
Aspir **78**
Atelması 306
Aşotu *157*
Ayıgülü 307
Ayıkulağı *60*
Ayıpençesi..... 307

—B—

Bachiber..... *151*
Badem 307
Bâdiyâne..... *66*
Bağa 307
Bahçe nanesi *189*
Baldırgan 307
Bayırturbu *80*
Basurotu..... 307
Bergamot 308
Besbâse..... *183*
Beyazbiber..... *131*
Beyaz kekik 308
Bayırturbu..... **80**
Birçalık 308
Biber **83**
Biberiye..... **88**
Boğadikeni..... 308
Boyotu..... *92*
Bozot..... *170*
Böğürtlen 308
Börekotu *106*
Buhurdanlık..... *88*
Buttum *309*
Büyükçiçekli adaçayı *61*

—C, Ç —

Çakmuz..... 309
Çakşırotu 309
Çalba..... 309
Çalı navruzu 309
Çamuskulağı 309
Cayenne tarçını *230*
Cevz-i bevvâ..... *163*
Cırcır *234*
Çam 310
Çayen biberi *86*
Çayüzümü..... 310
Çemen..... **92**
Çengel sakızı 310
Çeti 310
Çıçırgan 310
Çibriska *213*
Çiğdem 310
Çili biberi *86*
Çin anasonu..... *66*
Çintarçını..... *229*
Çitlenbik *311*

Çobanüzümü 311
Çördük 95
Çörekotu 96
Çörekotu kahvesi 98
Çörekotu yağı 98
Çörtük 95
Çüşka biberi 151

—D—

Dağ reyhanı 177
Dağ çayı 311
Dağ çileği 311
Dağlama 311
Dağ marulu 311
Dağ nanesi 311
Dağ reyhanı 312
Dârıfülfül 99
Defne 100
Defne sabunu 103
Defne yağı 103
Deli maydanoz 312
Demirhindi 104
Denizbörülcesi 312
Denizteresi 312
Dereotu 106
Dereotu esansı 109
Dişotu 55
Döngel 312
Durakotu 106
Dulavratotu 312

—E, F —

Ebegümeci 313
Ekşiyonca 313
Elduran 181
Elma otu 59
Elmayağı 58
Endirez 169
Erguvan 313
Eşek çayı 190
Eşekdikeni 313
Eşekmarulu 313
Eşekturbu 118
Fagara 69
Farekulağı 239
Fesleğen 110
Fesleğen esansı 112
Finkbaklası 313
Frenkinciri 313
Frenkkimyonu 133
Frenkmaydanozu 114
Frenksoğanı 116
Frenküzümü 314
Fudenk 239

—G—

Galabak 314
Galanga 127
Gelincik 314
Gelincik çiçeği 123
Gelinparmağı 314
Gengel 314
Geyikotu 213
Gıvışkanotu 314
Gölegez 314
Göl kestanesi 314

—H—

Hardal 118
Hardal kâğıdı 120
Hardal lapası 120
Hardal otu 118
Hardaliye 121
Hasalban 88
Haspir 78
Haşhaş 123
Haşhaş yağı 125
Havlıcan 127
Hemame 128
Hırhındilik 315
Hindhurması 104
Hindsafranı 248
Hiyl 128
Horozibiği 315
Hoşkıran 315
Hülbe 92
Hünnap 315

—I, İ, J —

Irziyan 196
Isırgan 315
Isparta gülü 226
Ispıt 316
Iştır 316
İdrisağacı 169
İğnelik 316

Ikiyıllık anason *67*
İncirop 316
İngiliz nanesi *185*
İskorçina 316
Isot *151*
İspanyol biberi *85*
İstanbul kekiği *145*
İtalyan ölmezçiçeği *161*
İtsineği *170*
İtüzümü 316
İzmir kekiği *145*
Jamaika biber ağacı *240*
Japon bayırturbu *238*
Japon biberi *205*

—K—

Kabalak 317
Kâkûle **128**
Kapari 316
Karabiber **130**
Karaderme *170*
Karakekik *146*
Karamankimyonu **133**
Karamuk 317
Karanfil **136**
Karanfil yağı *139*
Kara topalak 317
Karayemiş 317
Kasnı 317
Kayakoruğu 318
Kaymak otu 318
Kazankulpu 318
Kazayağı 318
Kebâbiye **140**
Kebebe *140*
Kebere 317
Keçibiciği 318
Keçimemesi 318
Kedinanesi *190*
Kediotu *190*
Kefe kimyonu *156*
Kekik **141**
Kekik yağı *146*
Keklikgözü 152
Keklikotu *239*
Kenger 318
Kerâviye *133*
Kerdeme *234*
Kereviz **147**
Kereviz tuzu *150*
Kımi 319
Kırım tartar *162*
Kırmızıbiber **151**
Kırmızı soğan *217*
Kıvrım 319
Kimyon **154**
Kiraz biberi *85*
Kişkiş 319
Kişniş **157**
Kişniş şekeri *160*
Kokulu kiraz *169*
Kokulu ot *147*
Koşkoz 319
Kotankıran 319
Koyunekmeği 319
Koyungözü 319
Kök karanfil 320
Köpekayası *170*
Köri **161**
Krallarotu *110*
Krem tartar **162**
Kurfa ağacı *227*
Kurtluca *61*
Kurtreyhanı *60*
Kuşdili *88*
Kuşkonmaz 320
Kuşkuşotu 320
Kuşotu 320
Kuşyüreği 320
Kutnu *60*
Kutsal bitki *55*
Kuyruklu biber *99*
Kuzu kişnişi 320
Kuzukulağı 320
Küçük fesleğen *113*
Küçükhindistancevizi . **163**
Küçük kişniş *160*

— L, M —

Lâbada 321
Lilpar 321
Limon **165**
Limonata *168*
Limon esansı *168*
Limontozu *168*
Macar biberi *151*

Mace *183*
Macuranotu *177*
Madımak 321
Mahmûde otu 321
Mahlep **169**
Marrup **170**
Marul 321
Mayasılotu *170*
Maydanoz **172**
Medik 321
Melekotu 321
Mendi 322
Menengiç 322
Mercanköşk **177**
Merzengüş *177*
Mersin **181**
Mesirotu *62*
Meşe 322
Meyan 322
Misket limonu *168*
Morçiçek 322
Mum çiçeği 322
Murt *181*
Muskat **183**
Mürver 323

—N —

Nanahan *62*
Nane **185**
Nane esansı *188*
Nane ruhu *188*
Nane suyu *188*
Narcil *163*
Navruz 323
Nehtel *100*
Nemsekimyonu *133*
Nezle otu *190*

—P, R —

Papazotu *196*
Paprika **192**
Peçek 323
Pelemir 323
Peynir kekiği *145*
Peynirotu 323
Pırasa 323
Pisikotu *190*
Pişiktaşağı 323
Pişiktetiği 324
Poy *93*
Puzine *190*
Radika 324
Râvend **194**
Raziyâne -i Rûmî *62*
Reyhan *110*
Rezene **196**
Rosmarin *88*

—S, Ş —

Safran **201**
Sakızağacı 324
Salakotu 106
Sansho **205**
Sarmaşık 324
Sarmısak **206**
Sarmısak hardalı *212*
Sarmısakotu **212**
Sater **213**
Sav 324
Sazak ağacı *181*
Semizotu 324
Serhişing 325
Şevketibostan 325
Şeylan tarçını *229*
Sığırdili 325
Sığırkuyruğu 325
Silincan 325
Sincibil *196*
Sirken 325
Sirmo 325
Siyah biber *130*
Siyah kimyon *96*
Siyah susam *96*
Soğan **216**
Somak *211*
Söğütotu 326
Su nanesi *190*
Sumak **221**
Susam **223**
Susamsütü *225*
Susamyağı *224*
Susamlı tuz *225*
Su kazayağı *326*
Sütleğen 326
Şalba 326
Şam çörekotu *98*

Şamgülü goncası **226**
Şarap taşı *162*
Şeker ağacı 326
Şekerli ot 326
Şeytanboku *76*
Şeytantersi *76*

—T, U, Ü —

Tadım *211*
Tahin *224*
Tamalika *118*
Tarçın **227**
Tarçın esansı *230*
Tarhana otu *95*
Tarhun **231**
Tarhunotu *231*
Taşanasonu *68*
Taş nanesi 326
Tatarcık 327
Tavşancılotu 327
Tavşanelması 327
Tavşankirazı 327
Tekesakalı 327
Teknecik 327
Tel pancarı 328
Tereotu **234**
Termiye 328
Tetri *221*
Tıbbî adaçayı *58*
Tilki kuyruğu 328
Tilkişen 328
Topuz 328
Tumeric *248*
Turpotu 328
Türk biberi *151*
Tüylüadaçayı *60*
Tüylü nane *189*
Uçkun *194*
Unluca 329
Uzun biber *99*
Üvez 329

—V, Y, Z —

Vanilya **236**
Wasabi **238**
Yabânî adaçayı *61*
Yabanî gül 329
Yaban mersini *181*
Yabânî çörekotu *98*
Yabânî kaşıkotu *80*
Yabanîmercanköşk **239**
Yabanî pancar **329**
Yalancı safran *78*
Yarpuz *185*
Yemlik 329
Yenibahar **240**
Yeşil adaçayı *61*
Yeşilbiber **243**
Yeşil soğan *116*
Yılancık *61*
Yılanyastığı 329
Yıldızanasonu *66*
Yonca 329
Yünlü adaçayı *60*
Zâter *213*
Zencefil **245**
Zerdeçal **248**
Zulfaotu 329

♥

KISALTMALAR

Lat.: Latince
Fam.: Familya
İng.: İngilizce
Fr.: Fransızca
Alm.: Almanca
İt.: İtalyanca
A.: Arapça

♥ Allah seni, senin kötülüğünden korusun!